The GIRLS' Handbook
Essential Skills A Girl Should Have

ALEXANDRA JOHNSON
KAREN DONNELLY

Bạn gái KHÉO TAY

NHÓM KỸ NĂNG CẦN THIẾT DÀNH CHO BẠN GÁI

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG "HÓA THÂN" THÀNH CÔ GÁI ĐẢM ĐANG TUYỆT VỜI?

Cuốn sách này sẽ trao cho các bạn gái sự mạnh mẽ, tự tin để chinh phục những kỹ năng siêu "ngầu" một cách thật ấn tượng. Không chỉ thế, những kỹ năng này chắc chắn sẽ giúp các bạn gái rất nhiều cho cuộc sống độc lập về sau, khi đã trưởng thành.

Vậy nên, bố cục cuốn sách được chia làm sáu phần, tương ứng với sáu nhóm kỹ năng để tùy các bạn cân nhắc, lựa chọn xem mình muốn nắm vững nhóm kỹ năng nào nhất. Đó là: Những siêu kỹ năng sơ cấp cứu, Những siêu kỹ năng dùng trong cuộc sống

thường nhật, Những siêu kỹ năng của siêu đầu bếp, Những siêu kỹ năng thời hiện đại, Những siêu kỹ năng "rất con gái", và cuối cùng là Những siêu kỹ năng xử lý việc nhà.

Chỉ cần theo sát các bước được trình bày ở nội dung của mỗi kỹ năng, kết hợp quan sát những hình ảnh minh họa là các bạn đã có thể dễ dàng "tự chinh phục" phần thao tác của mỗi kỹ năng rồi. Bên cạnh đó, hãy luyện tập để làm quen dần với sức mạnh mà những kỹ năng mới này mang đến cho cuộc sống của bạn; bởi đến khi thuần thục rồi thì cả gia đình lẫn bạn bè hẳn sẽ thấy bất ngờ trước "hình tượng" mới của bạn ấy!

MÁCH NHỎ

Trên "hành trình" xuyên suốt cuốn cẩm nang này, thỉnh thoảng bạn sẽ gặp những khung nội dung Mách nhỏ. Đừng bỏ qua mà hãy đọc kỹ những thông tin ở đây rồi làm thử theo những lời khuyên vì biết đâu, chúng sẽ giúp bạn phát triển các kỹ năng lên đến mức "tuyệt kỹ" chỉ trong một thời gian ngắn.

CẢNH BÁO

Nội dung trong các khung Cảnh báo này thường là những lời khuyên quan trọng, hướng đến việc ảm bảo sự an toàn cho chính bạn trong quá trình rèn luyện để nắm vững mỗi kỹ năng. Phải luôn đọc phần này thật kỹ lưỡng!

NHỮNG SIÊU KỸ NĂNG SƠ CẤP CỨU

KỸ NĂNG SỐ 1

Tìm cách thoát khỏi nhà bị cháy

Nếu chẳng may bị mắc kẹt trong một đám cháy, bạn phải lập tức tìm cách thoát khỏi nơi đó một cách an toàn nhất. Hãy làm theo hướng dẫn sau:

1. Giữ bình tĩnh. Nhất thiết phải giữ bình tĩnh cùng sự tỉnh táo để phán đoán thật nhanh tình huống, định ra hướng thoát ra khỏi nhà.

2. Thoát ra khỏi nhà. Hãy rời khỏi nơi bạn đang ở và tìm đến nơi an toàn, tránh xa địa điểm hỏa hoạn. Đừng mang theo thứ gì vì chúng có thể làm bạn di chuyển chậm lại. Đừng chạy vội vì hành động này có thể khiến bạn bị trượt chân, sau đó mắc kẹt lại trong ám cháy. Đừng sử dụng thang máy (nếu đang ở trong một tòa nhà) vì lửa cháy có thể làm đứt dây cáp và làm rớt thang, cũng như khói có thể len vào trong hộp thang máy làm bạn ngạt thở.

3. Kiểm tra nhiệt độ trên cửa ra vào. Khi di chuyển để thoát ra ngoài, hãy cẩn thận kiểm tra nhiệt độ các cánh cửa trước khi mở chúng ra. Nếu cánh cửa nào nóng, đó có thể là do ở phía bên kia đang có một ám lửa, vì thế đừng mở chúng ra. Hãy chọn hướng khác để ra ngoài.

4. Hạ thấp cơ thể. Nếu có nhiều khói, hãy bò trên sàn nhà vì phần không khí ở bên dưới chứa ít khí cacbonic hơn, dễ hô hấp hơn, giúp bạn không bị ngộp. Bạn có thể dùng một chiếc khăn ướt để che mũi và miệng để không khí vào phổi được lọc sạch hơn.

5. Gọi cứu hỏa, xe cứu thương và cảnh sát. Hãy nhanh chóng gọi điện cho cả ba nơi này vì hỏa hoạn là tai nạn có thể gây thiệt hại về

người và của, cũng như gây mất trật tự cho khu vực xung quanh.

CẢNH BÁO

Trước khi lực lượng cứu hỏa cho phép và kiểm tra sự an toàn của kết cấu trong tòa nhà, bạn tuyệt đối không được lần vào bên trong.

KỸ NĂNG SỐ 2

Làm gì khi bị lạc đường?

Khi đi chơi với bạn bè hoặc gia đình, nếu chẳng may bị lạc nhóm, bạn hãy làm theo những hướng dẫn sau:

1. Đừng hốt hoảng. Thay vào đó, hãy hít vào thật sâu rồi thở mạnh ra – làm vài lần như vậy để giúp tâm trí thực sự trấn tĩnh, giúp bạn suy nghĩ sáng suốt hơn.

2. Nếu trước khi đi mọi người đã cùng định ra sẵn một chỗ hẹn thì nên đến đó xem thử.

MÁCH NHỎ

Hãy ghi lại số điện thoại di động, điện thoại cơ quan, điện thoại nhà của bố mẹ, anh chị, hay của một số bạn bè,... vào sổ tay. Phải luôn mang theo những thông tin này cùng một ít tiền bên người để ề phòng sự cố.

Qua đây, các bạn có thể rút kinh nghiệm bằng cách chọn ra một điểm dễ tìm, dễ thấy để khi trong nhóm có người đi lạc thì cả người đi lạc lẫn nhóm còn lại có thể tìm đến nơi này và chờ cho đến khi tìm ra nhau.

3. Nếu các bạn không định sẵn trước một chỗ hẹn nào, trước hết bạn nên tìm một nơi công cộng, có nhiều người qua lại để đảm bảo an toàn như nhà sách, quán cà phê, công viên trung tâm, quảng trường,... Sau đó, gọi điện để báo cho mọi người biết bạn đang ở đâu. Tốt nhất là đừng tự mình lang thang để đi kiếm các bạn mà hãy kiên nhẫn đứng chờ ở một nơi công cộng có đông

người.

4. Nếu xung quanh không có chỗ nào đủ an toàn mà bạn lại không mang theo điện thoại di động, cũng như không tìm ra tiệm điện thoại công cộng nào, hãy tìm những người lớn có trách nhiệm như công an, một người chủ cửa hàng nào đó,... kể lại cho họ rõ sự việc và nhờ liên lạc giúp với người lớn trong nhà.

CẢNH BÁO

Dứt khoát không được đi theo người lạ, cho dù họ có nói là họ được bố mẹ bạn nhờ đến đón bạn đi chăng nữa.

KỸ NĂNG SỐ 3

An toàn khi băng qua đường

Đầu tiên, bạn cần tìm những nơi qua đường an toàn như phần vạch qua đường dành cho người đi bộ, kế tiếp là tuân theo những nguyên tắc sau:

Khi đi đến bên vệ đường, hãy dừng lại.

Quan sát kỹ cả hai hướng mà xe cộ lưu thông trên đường để xem có phương tiện nào đang trờ tới không.

Lắng nghe các âm thanh động cơ. Đừng để bản thân bị cuống lên rồi di chuyển nhanh hơn khi bất ngờ nghe được tiếng máy của một phương tiện nào – khi đã bị cuống, bạn sẽ không thể phán đoán đúng được vận tốc của chiếc xe nọ.

Đi đứng cho an toàn. Khi cảm thấy đã an toàn, hãy băng qua đường, bước đúng trên vạch dành riêng cho người đi bộ. Song, không được vừa đi vừa giỡn, nhởn nha vui đùa ở ngay giữa đường – nếu không, bạn sẽ phải trả giá bằng chính tính mạng của mình.

Không bao giờ được băng qua ở ngay giữa đường hay luồn lách qua các phương tiện giao thông đang đậu cạnh lề đường như hình bên. Những chiếc xe này sẽ hạn chế góc nhìn của bạn, khiến bạn không quan sát hết được toàn cảnh hai hướng của con đường. Thay vào đó, hãy tìm các vạch cho người đi bộ mà đi.

MÁCH NHỎ

Khi đi bộ trên đường vào ban đêm, hãy chọn mặc quần áo, đội mũ sáng màu (thậm chí là chói lóa) để người điều khiển các phương tiện giao thông dễ nhận ra bạn trên đường. Cẩn thận hơn, bạn có thể dán lên túi đeo hay ba lô của mình những hình phản quang để gây chú ý.

KỸ NĂNG SỐ 4

Xử lý những vết trầy xước, vết đđứt tay

Trong cuộc sống hàng ngày, có những lúc bạn sẽ bị trầy, bị đứt tay cho dù bạn có cẩn thận bao nhiêu. Những lúc như thế, nếu biết xử lý đúng cách, bạn sẽ không lo bị nhiễm trùng và vẫn có thể tiếp tục vui chơi, học tập, vận động,... một cách thật thoải mái.

CẢNH BÁO

Nếu vết thương dài hay sâu hơn 1 cm, hãy báo cho người lớn biết để họ ưa bạn đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế khám và iều trị kịp thời.

RỬA VẾT THƯƠNG

1. Dùng nước xà phòng rửa vết thương thật kỹ.

2. Xả sạch xà phòng dưới nước ấm từ vòi. Nếu nhà bạn hay nơi bạn đang ở không có hệ thống nước nóng-lạnh, hãy nhờ người lớn đun nước nóng rồi pha thành nước ấm để rửa vết thương.

3. Nếu trong vết thương còn dính bất cứ mẩu đất, bụi nào, nhờ người lớn giúp gột sạch chúng đi.

4. Dùng một chiếc khăn sạch để thấm khô hết nước quanh khu vực vết thương. Nếu vết thương vẫn còn chảy máu, lấy một miếng vải sạch rồi đắp và ấn nhẹ lên vết thương – động tác này sẽ khiến máu chảy chậm lại.

5. Nếu sau bước 4 mà vết thương vẫn còn chảy máu, hãy nâng bộ phận cơ thể có vết thương lên cao (như nâng tay hay nâng cẳng chân lên) – động tác này sẽ hạn chế máu dồn về phía vết thương.

6. Khi máu đã ngừng chảy, bôi thuốc sát trùng lên vết trầy/vết đứt. (Nhớ dùng ngón tay sạch để bôi thuốc nhé).

BĂNG VẾT THƯƠNG

7. Chọn miếng gạc hay băng cá nhân có phần bông thấm vừa đủ lớn để che toàn bộ vùng bị thương.

8. Căn miếng băng sao cho phần bông thấm nằm trên vết thương, sau đó đáp nhẹ lên phần keo xung quanh để cố định miếng băng dính xuống da.

MÁCH NHỎ

Nếu bạn không có miếng băng cá nhân nào đủ lớn để che vết thương, bạn có thể cắt riêng ra một miếng bông gòn đủ lớn để che vết thương rồi dùng băng keo cố định miếng bông này lên da.

CẢNH BÁO

Nếu máu thấm qua miếng băng cá nhân hay miếng bông gòn, hãy đắp thêm một lớp nữa. Tuy nhiên, nếu tình trạng máu chảy không dứt, hãy thay một lớp băng sạch rồi đến bệnh viện khám ngay.

Làm gì khi bị chảy máu mũi

Nếu bất thình lình, bạn hay một người bên cạnh bị chảy máu mũi, hãy thực hiện theo những bước sau:

1. Đặt một chiếc xô rỗng trên sàn nhà, phía trước một chiếc ghế.

2. Ngồi xuống chiếc ghế đó và hơi nghiêng đầu về phía trước. Đối với nhiều người, đây có vẻ là một lời khuyên hơi bất thường, bởi họ nghĩ phải ngửa đầu ra sau để máu không chảy ra nữa. Tuy nhiên, nếu bạn làm vậy thì máu sẽ chảy ngược vào trong họng, gây nôn mửa và không làm đông máu, cũng như khiến bạn không nhận biết được mức độ chảy máu của mình.

3. Dùng ngón trỏ và ngón cái ở cùng một tay, bóp phần cánh mũi lại. Nếu có một vật lạnh như viên đá đặt cạnh gốc mũi thì càng tốt. Trong lúc này, hãy hít vào và thở ra qua đường miệng.

4. Giữ nguyên tư thế như vậy trong khoảng từ 10 – 15 phút để máu tự ngưng chảy.

5. Trong vài tiếng đồng sau đó, tránh việc chùi mũi hay cúi người xuống.

MÁCH NHỎ

Để tránh bị chảy máu mũi, bạn chỉ nên chùi mũi khi cần và không nên chùi quá mạnh.

CẢNH BÁO

Nếu sau 30 phút mà máu không ngưng chảy, hoặc bạn bắt đầu thấy choáng váng thì nên đến bệnh viện khám.

KỸ NĂNG SỐ 6

Cách sơ cứu khi bị bỏng

Khi bị bỏng, bạn cần xử lý thật nhanh để tránh làm vết bỏng nghiêm trọng hơn. Hãy làm theo hướng dẫn sau:

1. Ngay lập tức tránh xa khỏi nguyên nhân khiến bạn bị bỏng.

2. Mở vòi nước mát và đặt phần cơ thể bị bỏng dưới vòi nước, chú ý là không vặn nước ở mức mạnh nhất vì khi đó, áp lực nước có thể phá hủy nghiêm trọng hơn phần tế bào da tay. Để tay trong nước cho đến khi cảm thấy nước lạnh (nhưng đừng để quá lâu, chỉ cần đến khi thấy nước dần lạnh hơn là được).

CẢNH BÁO

Nếu diện tích vết bỏng lớn hơn một con tem, hay vị trí bỏng nằm gần khu vực miệng, hoặc phần da bị bỏng đã bị vỡ và hở, đừng cố gắng tự mình giải quyết mà hãy đến bệnh viện hay cơ sở y tế gần nhất để được chăm sóc cẩn thận.

3. Ngâm vùng bị bỏng trong nước lạnh. Nếu vị trí bỏng nằm ở chân thì bạn có thể dùng vòi hoa sen để xịt nước nhẹ lên chân, hoặc hứng nước vào bồn tắm rồi ngâm chân trong đó.

4. Ngâm vùng cơ thể bị bỏng trong nước lạnh ít nhất là 15 phút – hãy dùng đồng hồ để canh thời gian.

5. Dùng băng gạc hay một mảnh vải sạch có thấm nước, quấn lỏng quanh vùng bị bỏng rồi cố định bằng một cây kim băng.

KỸ NĂNG SỐ 7

Sơ cứu khi bị ong chích

Đang chơi ngoài trời mà bị ong chích – chà, tình huống này thì bạn phải lập tức tìm cách xử trí thôi.

1. Việc cần làm đầu tiên là loại bỏ chiếc vòi ong còn sót lại trong da bạn. Cần lưu ý là trên vòi ong có những chiếc gai với hình dáng giống như những chiếc móc, vì thế nếu bạn kéo vòi ong ra như bình thường thì phần gai vẫn có thể bám lại trong da bạn.

Vậy nên, để tránh tình trạng "vòi đã ra đi nhưng gai còn ở lại", dùng một chiếc thước kẻ (hay vật có hình dạng tương tự), áp cạnh thước vào thân vòi ong, "xúc" chiếc vòi ra từng chút một, cho đến khi đã lấy được trọn vẹn thân vòi ra khỏi da.

2. Dùng xà phòng và nước để rửa sạch vết ong chích rồi nhẹ nhàng

lau khô đi.

3. Bọc một ít viên nước đá vào một chiếc khăn rồi đắp lên vùng bị ong chích, cố định lại.

4. Lưu ý những cử động của mình để tránh chạm vào vết ong đốt vì điều này sẽ giúp làm giảm sưng tấy.

CẢNH BÁO

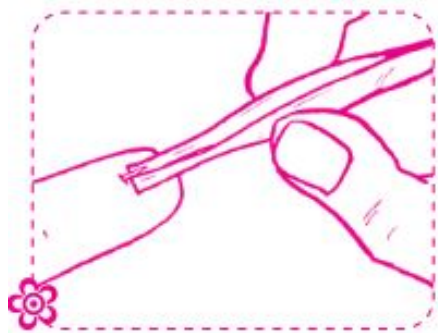
Nếu thấy mắt, môi hay lưỡi của mình bị sưng phồng lên, hoặc bạn cảm thấy chóng mặt, khó thở thì có thể là bạn đã bị dị ứng với nọc ong rồi. Hãy báo cho người lớn ngay để được đưa đến bệnh viện kịp thời.

KỸ NĂNG SỐ 8

Siêu kỹ răng...rút dằm

Dằm là một thớ gỗ nhỏ âm vào da bạn. Sau đây là kỹ năng giúp bạn rút chúng ra.

1. Hãy rửa sạch tay, sau đó rửa sạch vùng da bị dằm đâm.



2. Đứng ở nơi có nhiều ánh sáng (như dưới ánh đèn phòng hay cạnh cửa sổ, nơi ánh sáng mặt trời rọi vào), sử dụng một chiếc kính lúp để xác định chính xác vị trí bị dằm âm. Khi đã xác định được, dùng một chiếc nhíp sạch để kéo dằm ra khỏi da.

Để làm điều này, hãy nhấn mạnh nhíp vào phần da quanh vị trí mà đầu dằm thò ra. Sau đó, kẹp nhẹ đầu dằm và kéo ra.

Đừng ấn nhíp thẳng xuống đầu dằm vì khi đó, chiếc dằm sẽ cắm sâu vào da hơn. Cũng không kẹp mạnh đầu nhíp vì như vậy có thể khiến mảnh dằm bị gãy ngang, kẹt lại một phần dằm trong da bạn.

3. Khi đã lấy hết dằm ra, hãy rửa phần da vừa bị dằm âm trong nước sạch và để an toàn hơn, bạn có thể dùng ôxy già để sát trùng.

MÁCH NHỎ

Nếu đã kéo mà chiếc dằm không di chuyển được, hãy ngâm vùng bị dằm âm vào nước nóng để hơi nước nóng làm lỗ chân lông mở rộng ra. Theo đó, thử kéo dằm ra một lần nữa. Nhưng nếu dằm vẫn không ra được thì hãy nhờ người giúp đỡ.

KỸ NĂNG SỐ 9

Chuột rút - Ôi, đau quá!

Những cú chuột rút thường xảy ra bất ngờ và có thể khiến bạn đau ớn vô cùng. Phần nội dung sau sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về hiện tượng này, cũng như cung cấp cho bạn thông tin về cách xử lý khi bị chuột rút.

CHUỘT RÚT LÀ GÌ?

Chuột rút (hay vọp bẻ) là hiện tượng cơ bắp bị co rút, có thể kéo dài khoảng vài giây hay vài phút. Hiện tượng này xảy ra khi cơ bắp mệt mỏi, hầu hết là trong hoặc sau khi tập thể dục, vận động mạnh. Tuy nhiên, chuột rút cũng có thể xảy ra vào một số thời điểm khác, chẳng hạn như khi bạn đang ngủ,...

CHUỘT RÚT Ở CHÂN

Nếu chuột rút xảy ra ở phần chân nằm dưới đầu gối của bạn, hãy tháo giày ra và uốn bàn chân hướng lên trên về phía trước như hình bên. Động tác này nhằm duỗi các cơ ở phần ống quyển ra, vì vậy làm các cơ ngưng co rút.

CHUỘT RÚT Ở TAY

Nâng cánh tay bị chuột rút lên, đưa ra sau đầu và gập lại như hình bên. Dùng tay kia, nhẹ nhàng ép cánh tay bị chuột rút gập xuống phía dưới, duỗi cơ cánh tay ra.

CHĂM SÓC CƠ SAU KHI BỊ CHUỘT RÚT

Tìm ra nguyên nhân dẫn đến tình trạng chuột rút vừa xảy ra (có thể xuất phát từ một cơn đau ở bàn tay sau khi viết bài quá lâu, hay một cánh tay bị nhức mỏi sau khi chơi quần vợt,...). Sau đó, bạn nên nghỉ ngơi.

Xoa bóp cơ ở những nơi vừa bị chuột rút bằng cách dùng bàn tay ấn lên những vị trí này, day day và di chuyển theo những đường tròn nhỏ.

PHÒNG NGỪA TÌNH TRẠNG CHUỘT RÚT

Khởi động, đặc biệt là thực hiện các bài tập co duỗi cơ trước khi chơi thể thao sẽ giúp gia tăng sức chống chịu cho cơ bắp, giảm nguy cơ bị mỏi dẫn đến việc bị chuột rút. Và sau đây là hướng dẫn phần khởi động – co duỗi cơ chân:

1. Đứng đối diện với một bức tường, áp lòng bàn tay lên mặt tường. Đứng thẳng và bước chân phải về phía sau, đồng thời hơi khuỵu chân trái xuống. Giữ cho lòng bàn chân phải áp xuống mặt đất, đồng thời cố gắng duỗi thẳng cẳng chân phải cho đến khi cảm thấy các bó cơ căng ra. Vừa đếm từ 1 đến 10 vừa duy trì tư thế này.

2. Tiếp theo, nâng phần cẳng chân phải lên cho đến khi gót chân chạm mông. Dùng tay phải nắm cổ chân phải, giữ cơ thể ở nguyên tư thế như trong hình bên trong khoảng 10 giây.

3. Thực hiện lại bước 1 và 2 với phần chân bên trái.

MÁCH NHỎ

Chuột rút thường xảy ra do sự mất nước của cơ thể, vì thế hãy uống nhiều nước lọc hay các loại nước uống dùng trong thể thao trước và sau khi vận động. Dùng một quả chuối mỗi ngày cũng có thể giúp bạn tránh được những cơn chuột rút.

KỸ NĂNG SỐ 10

Tư thế sẵn sàng cấp cứu

Giả sử có lúc nào đó, bạn tình cờ bắt gặp một người bị bất tỉnh. Khi đó, hãy gọi cấp cứu ngay và nói rõ cho nhân viên trực cấp cứu biết rõ tình trạng người bệnh. Có những lúc, sau khi được báo rõ tình trạng của người bị nạn, nếu cảm thấy đây không phải là trường hợp chấn thương nặng thì nhân viên y tế sẽ nhờ bạn di chuyển để đưa người bị nạn về tư thế sẵn sàng cấp cứu. Vì thế, hãy trang bị trước những kiến thức về sơ cấp cứu để chuẩn bị cho tình huống này.

Bạn cũng có thể cùng một người bạn thực tập trước theo những hướng dẫn sau đây nhé.

1. Quỳ xuống cạnh người bị bất tỉnh (chính là "nhân vật" mà bạn mình đang đóng giả).

2. Điều chỉnh cánh tay ở gần phía bạn hơn về tư thế hình chữ L với phần mu bàn tay áp xuống đất.

3. Dùng tay của bạn di chuyển cánh tay kia của người bất tỉnh, sao cho cuối cùng phần mu bàn tay này đặt trên mặt họ. Sau đó, tiếp tục dùng tay giữ bàn tay của người bị bất tỉnh ở nguyên tư thế này.

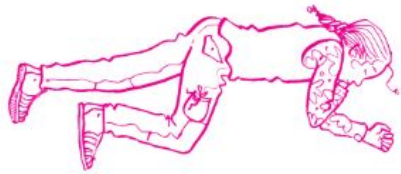
4. Dùng tay kia co đầu gối của người bị bất tỉnh lên, càng co được nhiều thì càng tốt. Nhớ đặt sao cho lòng bàn chân áp xuống đất.

Kiểm tra xem sau bước 4 này, tư thế của người bất tỉnh có giống với tư thế trong hình minh họa không.

5. Giữ chắc phần đầu gối đã co lên của người bất tỉnh để lấy thế, từ từ ngả cơ thể của người này hướng về phía mình. Khi kết thúc bước này, người bị bất tỉnh sẽ nằm ở tư thế như hình đầu trang bên.

6. Sau bước 5, một bàn tay của bạn sẽ đặt dưới mặt của người bất tỉnh, vậy nên lúc này hãy nhẹ nhàng rút tay ra.

7. Điều chỉnh để đầu người này hơi ngẩng lên, giúp hô hấp dễ dàng hơn. Trong tình huống cấp cứu thực tế, hãy ở lại với người bị bất tỉnh cho đến khi xe cấp cứu tới.



CẢNH BÁO

Với những trường hợp rõ ràng là bị chấn thương, đừng đưa nạn nhân về tư thế chờ được cấp cứu này nếu không có sự chỉ dẫn của chuyên viên cấp cứu qua điện thoại. Khi một người bị chấn thương (như chấn thương cột sống,...), việc dịch chuyển sẽ khiến tình trạng chấn thương trầm trọng hơn.

KỸ NĂNG SỐ 11

Cách tự bắt mạch

Bắt mạch là một kỹ thuật sơ cứu rất hữu dụng, đáng học và cũng... dễ học. Nhờ kỹ thuật này, bạn sẽ biết được liệu tim của mình có đang ập quá nhanh hay quá chậm,... không.

1. Duỗi một cánh tay ra, lật ngửa bàn tay và điều chỉnh để cánh tay ở vào tư thế thoải mái.

2. Khép sát ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay kia, ấn nhẹ hai ngón này lên cổ tay ở bên tay đang duỗi ra (chịu khó di chuyển ngón tay của mình về phía phần cổ tay nằm dưới ngón cái).

Nếu có thể cảm nhận được "chuyển động ập" ở dưới da thì bạn đã bắt mạch đúng chỗ rồi. Và nguyên nhân của "chuyển động" dưới da này chính là do máu di chuyển trong các mạch máu.

3. Khi đã bắt được mạch, bạn nên bình tĩnh cảm nhận để xác định xem tim mình đang đập nhanh đến mức nào. Để làm được điều này, hãy đếm xem trong khoảng 10 giây, mạch đập bao nhiêu lần

và sau đó lấy số vừa đếm được này nhân lên cho sáu để ra số lần mạch đập tương ối trong một phút.

Thế nào là mạch bình thường?

Từ 10 tuổi trở lên, mạch đập trung bình 60 – 100 lần/phút. Càng nhỏ tuổi thì mạch càng đập nhanh hơn, ví dụ như từ 7 – 9 tuổi thì mạch đập trung bình 70 – 110 lần/phút. Nếu cảm thấy tốc độ mạch đập không ổn, hãy báo cho bố mẹ biết.

MÁCH NHỎ

Nếu không thể bắt được mạch ở cổ tay, bạn vẫn có thể thử tìm mạch ở vùng cổ của mình.

KỸ NĂNG SỐ 12

Mang băng vải cố định cánh tay

Có những tình huống chấn thương đòi hỏi phải sơ cấp cứu trước khi đưa người bị thương đến bệnh viện để bác sĩ khám kỹ, điều trị đúng cách. Một trong số đó chính là chấn thương cẳng tay, và bạn hoàn toàn có thể giúp thực hiện kỹ thuật sơ cấp cứu mang băng cố định cánh tay cho người bị chấn thương nếu bạn có mặt ở nơi xảy ra tai nạn.

1. Đầu tiên, tìm một mảnh vải lớn, có dạng hình vuông và một chiếc kim băng (hay còn gọi là kim tây).

Gấp chéo mảnh vải lại làm hai, 1 thành hình tam giác vuông.

2. Yêu cầu người bị thương gập cánh tay bị thương lại, sao cho 2 phần cẳng tay nằm tương đối vuông góc với phần bắp tay, đồng 3 thời đặt ngang trước ngực như tư thế trong hình minh họa ở bên.

3. Đặt mảnh vải (lúc này có hình tam giác) phủ lên phần thân trước nhưng nằm dưới cẳng tay của người bị thương. Ở đây, với góc khăn số 1 và góc khăn số 3 là hai góc 45º còn góc khăn số 2 là góc 90º, hãy xoay khăn sao cho góc số 1 nằm kẹp ở một bên cổ và vai của người bị thương, còn góc số 2 thì ở vào khoảng dưới cùi chỏ tay.

4. Tiếp theo, kéo góc khăn số 3 nằm dưới cùng lên, bọc cẳng tay lại theo chiều từ trong ra ngoài và hướng về phía bên kia cổ so với góc khăn số 1. Nhẹ nhàng kéo góc khăn số 1 và 3 ra sau cổ của người bị thương và buộc nút ôi hai góc này lại với nhau để cố định băng vải.

5. Kiểm tra xem miếng vải bị cột có quá chặt không, hay phần cẳng tay, cổ tay và khuỷu tay có được nâng đỡ chưa. Nếu những ngón tay có thể thò ra ngoài băng vải, cũng như người bị thương có thể giữ tư thế gần giống như hình bên phải đây thì phần sơ cứu của bạn có thể xem là thành công rồi.

6. Bọc thêm một ít khăn vải ở phần cùi chỏ của tay bị thương và dùng kim băng gài lại vào phần băng vải chính.

KỸ NĂNG SỐ 13

Giúp người khác hết bị sặc

Hãy "thủ" sẵn bí quyết sau để nếu lỡ bạn bè hay người ở gần bị sặc, bạn sẽ có thể ra tay giúp ỡ.

1. Nếu người bị sặc vẫn còn có thể nói hay hít thở, hãy yêu cầu họ ho khạc liên tục để cố gắng làm thông cổ họng, khiến vật bị kẹt bên trong văng ra ngoài. Nếu cách này không hiệu quả, hãy chuyển sang bước 2.

2. Hãy giải thích cho người bị sặc hiểu là bạn sắp phải vỗ mạnh năm lần vào phần lưng trên của họ để giúp đẩy vật đang bị kẹt trong cổ họng ra.

MÁCH NHỎ

Nếu người bị sặc không thể nói hay thở được, hãy đưa người bị sặc đến cơ sở y tế gần nhất để cấp cứu.

3. Bước ra phía sau lưng người bị sặc, điều chỉnh thân người họ sao cho hơi ngả về phía trước. Sau đó, vỗ mạnh năm lần vào vị trí chính giữa hai xương bả vai của họ (ở đây, nên điều chỉnh tư thế sao cho phần gan bàn tay tiếp xúc với lưng người bị sặc).

Sau mỗi lần vỗ, hãy dừng lại một chút để kiểm tra xem liệu vật bị tắc đã rớt ra chưa.

4. Nếu sau bước 3 mà vật bị tắc vẫn chưa ra được, hãy đưa người bị sặc đến bệnh viện.

NHỮNG SIÊU KỸ NĂNG DÙNG TRONG CUỘC SỐNG THƯỜNG NHẬT

KỸ NĂNG SỐ 14

Giúp răng xinh thật bóng và sạch

Muốn được như vậy, mỗi ngày hai lần bạn hãy làm theo các bước sau:

1. Làm ướt phần lông bàn chải rồi cho lên một ít kem ánh răng (chừng một hạt đậu là vừa rồi nhé!).

2. Nhớ đđiều chỉnh tư thế cầm bàn chải cho đúng, sao cho bàn chải nghiêng một góc45º theo phương ngang so với hàm răng. Bắt đầu chải với mặt ngoài răng, điều khiển bàn chải chuyển động xoay lên xuống vài lần với mỗi răng, từ phần nướu lên và cứ thế tiếp tục với các răng còn lại.

3. Với mặt trong của răng, bạn cũng "xử lý" tương tự như với mặt ngoài.

4. Với các răng hàm nằm sâu bên trong miệng mà bàn chải thường khó chạm đến, hơi co vòm miệng lại để có thể đưa bàn chải vào sâu hơn, dễ đặt bàn chải tiếp xúc với thân răng hàm hơn.

5. Giờ thì bạn hãy chải tới–lui mặt nhai của các răng hàm, với mặt ngoài và mặt trong thì làm tương tự như bước 2 và 3 ở trên.

6. Sau cùng là bước cọ lưỡi – bước quan trọng giúp loại bỏ bớt vi khuẩn, khiến hơi thở sạch và dễ chịu suốt cả ngày. Để tiến hành bước này, bạn có thể dùng trực tiếp phần lông bàn chải hay dùng dụng cụ chuyên để cọ lưỡi.

Cuối cùng, bạn cần thuộc lòng "khẩu hiệu" sau: chải răng hai lần mỗi ngày, mỗi lần khoảng hai phút.

KỸ NĂNG SỐ 15

“Bí kíp” rửa tay siêu sạch

Nếu chỉ rửa tay qua loa dưới vòi nước thì sẽ chẳng giúp bạn loại bỏ tối ưu các vi khuẩn gây bệnh đâu. Sau đây mới là cách rửa tay hợp vệ sinh:

RỬA TAY KHI NÀO?

- Sau khi đi vệ sinh

- Trước khi chạm tay vào thức ăn

- Sau khi ho hay hắt xì hơi

1. Làm ướt bàn tay, lấy ra một lượng xà phòng vừa đủ. Sau đó xoa hai bàn tay với nhau để xát xà phòng đều ra cả phần lòng bàn tay, mu bàn tay và các ngón tay.

2. Chà hai lòng bàn tay vào nhau theo chuyển động tròn.

3. Áp lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và di chuyển lên xuống. Nhớ kết hợp an các ngón tay vào nhau trong khi chà để làm sạch các kẽ tay. Sau đó, đổi vị trí hai bàn tay và làm tương tự.

4. Áp hai lòng bàn tay với nhau và chà lên xuống. (Vẫn phải) nhớ đan các ngón tay vào nhau trong khi chà để kết hợp làm sạch các kẽ ngón.

5. Gập các ngón tay lại, hướng vào phía trong phần lòng bàn tay. Móc các ngón đã gập ở cả hai bàn tay vào nhau và chuyển động tròn như hình bên để chà sạch phần đầu ngón tay.

6. Một tay giữ ngón cái ở tay kia, xoay tròn để làm sạch ngón cái này như hình bên.

7. Đổi tay và làm sạch tương tự như bước 6.

8. Một tay khép chặt các ngón rồi xoa tròn, chà sạch phần lòng của tay kia.

9. Đổi tay và làm sạch tương tự như bước 8.

10. Xả sạch xà phòng trên cả hai bàn tay với nước ấm.

11. Dùng khăn sạch lau khô tay.

MÁCH NHỎ

Thời gian lý tưởng để rửa sạch cả hai bàn tay là khoảng 20 giây – tương đương khoảng thời gian hát hai lần bài "Happy Birthday To You". Vậy nên, bạn có thể kết hợp tập hát trong khi rửa tay theo đúng các bước trên. Và lúc bạn kết thúc lần thứ hai bài hát này cũng là lúc bạn đang thực hiện bước 10.

KỸ NĂNG SỐ 16

Cách tự thắt cà vạt

Tại sao là con gái mà phải học cách thắt cà vạt nhỉ? Ấy là vì ngày nay, có một số trang phục dành cho nữ giới mà khi thêm vào chiếc cà vạt, người mặc trông sẽ cực kỳ mạnh mẽ, sành điệu mà vẫn vô cùng nữ tính. Thời trang ấy mà! Vậy nên, hãy học cách thắt từ bây giờ để tránh việc sau này trói luôn tay mình vào dây cà vạt mỗi khi điệu đà trước gương.

1. Dựng cổ áo sơ mi lên, nhớ là các nút áo đã được cài hết (nhất là các nút trên cùng).

2. Vắt cà vạt qua phần cổ áo – phần đầu to nên nằm ở bên trái nếu bạn thuận tay phải và nằm ở bên phải nếu bạn thuận tay trái.

3. Dùng hai tay kéo thẳng để so độ dài phần cà vạt ở hai bên cổ, sao cho phần cà vạt đầu to dài hơn phần cà vạt đầu nhỏ khoảng 15 cm là được.

4. Vắt chéo phần dây cà vạt lên trên, sau đó là luồn xuống dưới phần đầu nhỏ. Chú ý là khi kết thúc bước này, mặt trong của phần cà vạt đầu to sẽ hướng ra ngoài.

5. Vòng phần cà vạt đầu to quanh phần cà vạt đầu nhỏ thêm một lần nữa như hình minh họa ở bên.

6. Luồn đuôi cà vạt đầu to từ dưới lên, từ sau ra trước qua lỗ trên cùng, gần cổ áo nhất sao cho phần mặt trong cà vạt hướng ra ngoài. Đến đây, bạn sẽ thấy là mình vừa tạo thêm một lỗ mới, nhỏ hơn và nằm ở gần giữa thân của phần cà vạt đầu nhỏ (theo hình bên phải).

7. Kéo thẳng phần cà vạt đầu to xuống, luồn tiếp qua lỗ vừa tạo ở bước 6.

8. Giữ chặt phần cà vạt đầu nhỏ và nhẹ nhàng kéo xuống trong khi gút chặt phần nút cà vạt lên sát cổ áo.

KỸ NĂNG SỐ 17

Làm sao để mái tóc trở nên bóng mượt

Nếu chỉ dùng dầu gội đầu thì chưa thể giúp mái tóc của bạn sáng mượt đâu. Sau đây là các bước giúp bạn làm đẹp thêm cho mái tóc của mình:

1. Dùng nước ấm làm ướt tóc, lấy ra lượng dầu gội vừa phải tùy theo độ dài và dày của tóc rồi mát-xa kết hợp xoa dầu gội khắp tóc.

2. Thả tóc dồn về phía trước, mát-xa da đầu bằng cách dùng đầu ngón tay ấn và xoa tròn – động tác này sẽ giúp tóc bạn mọc khỏe hơn.

3. Xả nước để gội sạch dầu gội khỏi tóc. Nên nhớ: bất cứ chút dầu gội nào còn dính trên tóc đều khiến tóc bạn trông thô ráp nhé!

4. Lấy ra một lượng dầu xả thích hợp tùy theo độ dài và dày của tóc bạn. Bôi dầu xả lên tóc, từ giữa thân tóc xuống phần ngọn và giữ như vậy khoảng năm phút.

5. Xả sạch lớp dầu xả này với nước ấm, sau đó chuyển sang xả nhanh bằng nước lạnh để kết thúc bước này.

MÁCH NHỎ

Nếu muốn những lọn tóc của mình thêm sáng bóng, bạn có thể dùng máy sấy tóc hay bàn ủi làm nóng khăn lau đầu trước, sau đó gội đầu theo các bước từ 1 đến 3. Đến bước 4 thì dùng lượng dầu xả nhiều hơn một chút rồi dùng chiếc khăn nóng đã chuẩn bị từ trước để quấn và ủ tóc. Dùng máy sấy tóc hơ đều mặt ngoài khăn trong vòng mười phút. Sau đó, tháo khăn ra, xả sạch rồi sấy khô tóc như bình thường.

KỸ NĂNG SỐ 18

Chăm sóc những chiếc móng xinh

Nếu muốn giữ cho các móng tay và móng chân của mình được khỏe mạnh đồng thời trông thật gọn gàng, sạch sẽ, bạn cần nắm vững các kỹ thuật chăm sóc móng sau:

1. Ngâm tay trong nước ấm khoảng hai phút.

2. Cắt ngắn móng tay theo phương ngang, sao cho phần móng còn lại ở mỗi móng có độ dài tương xứng nhau.

3. Giũa móng để tạo độ cong cho phần đầu móng. Cố gắng giữ một hướng di chuyển nhất định đối với thanh giũa móng.

4. Lấy ra một lượng chất làm mềm da vừa đủ, bôi đều lên phần da ở cuối móng rồi dùng phần cán của cây dũa móng cọ nhẹ, giúp làm sạch phần da thừa ở cuối móng.

5. Cuối cùng, dùng khăn ẩm và mềm để lau sạch cả phần móng tay và bàn tay.

KỸ NĂNG SỐ 19

Tự phòng vệ khi lướt web

"Lướt nét" ngay chính "hang ổ" của mình tất nhiên sẽ khiến bạn cảm thấy thật thoải mái. Tuy nhiên, điều đáng buồn là thế giới trên mạng cũng như ngoài đời thực, dù có ngồi ở nhà thì bạn vẫn không thể nào tránh được những mối nguy luôn rình rập. Sau đây là cách giúp bạn phòng tránh các nguy cơ từ Internet:

Giữ kín những thông tin cá nhân. Đừng chia sẻ các thông tin về đời tư của mình lên mạng, ngay cả với những người mà bạn cho là bạn bè.

Kiên quyết không bật mí những bí mật cho người lạ, chẳng hạn: tên thật của bạn (thay vào đó, hãy dùng một biệt danh hài hước, đậm chất Internet "ảo"), địa chỉ nhà, ngày sinh, tên trường nơi bạn đang theo học, số điện thoại nhà lẫn số cá nhân và địa chỉ email.

Không cho kẻ lạ đột nhập. Nếu liên tục nhận được tin nhắn từ một người lạ, hãy nhờ cha mẹ hoặc thầy cô, bạn bè giúp đỡ, tìm cách chặn các tin nhắn này lại. Cũng đừng chấp nhận kết nối làm bạn với những người mà bạn không quen biết ngoài đời thật.

Đảm bảo khả năng bảo mật cho máy tính. Không bao giờ mở những email hay những tập tin do những người mà bạn không hề quen biết gửi đến. Đó là những thứ có thể chứa vi-rút phá hoại, đe dọa chiếc máy tính vốn lưu giữ những thông tin quan trọng của bạn.

Giữ khoảng cách. Nhất định không được gặp gỡ những người mà bạn chỉ mới giao tiếp sơ qua trên mạng, bởi vì bản chất của họ có thể không như bạn tưởng đâu.

CẢNH BÁO

Nếu có ai đó trên mạng hỏi bạn những câu hỏi liên quan đến chuyện riêng tư, hoặc gây phiền nhiễu, sinh sự với bạn, hãy kể cho cha mẹ, thầy cô biết. Thậm chí, có những tình huống bạn sẽ cần phải trình báo với cảnh sát. Nhớ lưu lại các email, tin nhắn liên quan đến người này để làm chứng cứ.

KỸ NĂNG SỐ 20

Phòng tránh bệnh… “viêm màng túi”!

Đừng để chú heo đất của mình phải “đói meo ói mốc”! Bạn có thể tham khảo những mẹo vặt sau đây và theo dõi xem liệu “hầu bao” của mình có ngày càng rủng rỉnh hơn không nhé!

Suy tính thật kỹ. Bạn có thực sự cần mua một chiếc váy mới không? Hãy dành ra ít nhất một tuần để cân nhắc rồi mới quyết định mua sắm – nhờ vậy bạn mới biết rõ là chiếc váy kia có phải chỉ là một mong muốn nhất thời hay không. Nếu sau một tuần đắn đo mà bạn vẫn còn thấy nó cần thiết với mình thì… bắt đầu dành dụm tiền thôi!

Mở một tài khoản ngân hàng. Hãy nhờ cha mẹ giúp lập một tài khoản ngân hàng nếu bạn chưa đủ tuổi tự ứng tên trên tài khoản. Lúc này, nếu muốn sử dụng tiền thì bạn sẽ phải hỏi ý kiến cha mẹ, rồi phải ra ngân hàng hay đến máy ATM để rút tiền. Và chính

khoảng thời gian dành cho những việc này sẽ khiến bạn đồng thời cân nhắc lại xem mình có thực sự muốn chi khoản tiền này hay không.

Tìm việc làm thêm. Hãy hỏi cha mẹ, hàng xóm hay những người thân quen xem có việc làm thêm nào mà bạn có thể đảm nhận không. Những công việc như lau chùi cửa kính, nhổ cỏ hay soạn thảo văn bản,... sẽ giúp bạn kiếm thêm "lương thực" để "vỗ béo" chú heo đất ấy.

KỸ NĂNG SỐ 21

Xỏ và buộc dây giày

Với phương pháp xỏ và buộc dây giày này, đảm bảo đôi giày bạn mang sẽ được tôn thêm vẻ xinh đẹp, gọn gàng và lịch sự.

XỎ DÂY CHO NGAY

1. Xỏ chân vào giày (nhớ xỏ đúng bên nhé!). Thật ra, có những bạn cảm thấy việc xỏ dây giày sẽ dễ dàng hơn khi chân không mang giày; nếu vậy thì bạn hãy đặt chiếc giày cùng dây xỏ lên sàn nhà, ở ngay trước mặt mình.

2. Đầu tiên, xỏ dây từ trên xuống, qua một trong hai lỗ giày ở xa cổ chân nhất. Xỏ lỗ bên trái hay bên phải trước là tùy vào việc bạn thuận tay nào và cảm thấy bắt đầu từ đâu là thuận cho mình nhất.

3. Luồn dây từ dưới lên qua lỗ đối diện.

4. Canh lại để chiều dài hai nửa dây giày cân đối nhau.

5. Luồn chéo dây giày, nửa dây bên phải luồn từ dưới lên qua lỗ bên trái ở hàng thứ hai.

6. Luồn nửa dây bên trái qua lỗ bên phải ở hàng thứ hai.

7. Tiếp tục luồn dây theo đường zíc-zắc như vậy với các lỗ ở những hàng tiếp theo cho đến khi đã xỏ hết các lỗ.

8. Lặp lại các bước xỏ dây từ 1 đến 7 đối với chiếc giày kia.

BUỘC DÂY CHO GỌN

Dặn trước nè: các bước hướng dẫn sau đây sẽ giúp bạn buộc dây có dạng hình cái nơ.

1. Sau khi đã xỏ dây vào giày, hãy thắt dây lại để có kết quả như hình bên.

2. Đặt ngón trỏ xuống dưới gút thắt.

3. Hãy thu một nhánh dây lên để tạo hình cái thòng lọng, sau đó dùng hai ngón tay giữ ở phần bắt chéo thòng lọng.

4. Móc nhánh dây giày còn lại vòng qua đầu thòng lọng mà bạn vừa tạo ở bước 3. Lúc này, bạn sẽ thấy là ở phía dưới đầu thòng lọng đầu tiên, có một khoảng trống nhỏ.

5. Tiếp theo, dùng một ngón tay để xỏ nhánh dây này qua khoảng trống này, kéo dây qua để có đầu thòng lọng thứ hai.

6. Nắm hai đầu thòng lọng, kéo về hai phía ngược nhau để gút chặt dây giày lại.

MÁCH NHỎ

Trên thực tế, còn rất nhiều cách xỏ và buộc dây giày khác nữa. Bạn có thể tìm kiếm trên mạng internet để tham khảo thêm, hoặc cũng có thể mua thêm nhiều sợi dây giày với những màu sắc và họa tiết khác nhau để thi thoảng "thổi luồng gió mới" để những đôi giày của mình trông cá tính hơn.

KỸ NĂNG SỐ 22

Tránh bị say tàu xe hay máy bay

Những mẹo sau có thể sẽ giúp bạn "ổn định" bụng dạ trong những chuyến đi dài, dù phương tiện di chuyển của bạn có là gì đi nữa.

CÁC VỊ TRÍ LÝ TƯỞNG TRÊN MỖI LOẠI PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN:

Nếu đang ở trên xe hơi, hãy ngồi ở ghế cạnh vị trí tài xế. Nếu đi tàu thuyền, hãy ngồi ở vị trí giữa tàu.

Nếu ngồi trên máy bay, vị trí ngồi bên cửa sổ, phía trên cánh máy bay là lý tưởng nhất để không phải "tiêu hóa ngược".

Nếu có thể, hãy MỞ CỬA SỔ để tận hưởng làn không khí thoáng đãng ngoài trời.

Nếu đang ngồi trên xe hơi hay xe đò, ĐỪNG nhìn ra ngoài cửa sổ để quan sát các phương tiện khác đang di chuyển trên đường. Thay vào đó, hãy TẬP TRUNG nhìn vào một điểm ở đường chân trời phía trước.

ĐỪNG đọc sách, báo hay chơi điện tử trong khi di chuyển.

Hãy DÙNG những thực phẩm (kẹo, bánh, nước trà,…) có vị và mùi gừng, bạc hà.

Nhớ UỐNG nhiều nước để tránh cho cơ thể bị mất nước trong suốt chuyến đi dài.

KỸ NĂNG SỐ 23

Làm sao để đđôi giày trở nên bóng loáng?

Nếu đôi giày của bạn sáng bóng, nó sẽ giúp bạn thêm phần tỏa sáng. Vậy còn chờ gì nữa? Nhanh nhanh học hỏi cách đánh giày sáng bóng thôi!

1. Đặt đôi giày cần ánh bóng lên tờ giấy báo cũ đã được trải sẵn trên sàn nhà. Nhớ tháo hết dây giày ra trước (nếu có) rồi bắt đầu quá trình "kỳ cọ" bằng cách dùng khăn ẩm lau sạch lớp bụi bẩn. Sau đó, phơi giày cho khô.

2. Dùng một miếng khăn khô mềm, quấn quanh ngón trỏ và ngón giữa rồi nhúng vào xi ánh giày. (Nhớ dùng xi đánh giày có màu giống với màu đôi giày của bạn, không thì hãy dùng loại xi có màu trong. Không được dùng xi đối với giày làm bằng da lộn, thay vào đó hãy dùng bàn chải lông cứng để chà bóng bề mặt giày).

3. Xoa xi ánh giày lên khắp mặt da của chiếc giày, bắt đầu từ gót giày trở lên. Lưu ý: nên xoa xi theo những vòng tròn nhỏ rồi dần dần di chuyển khắp mặt da. Chuyển sang chiếc giày còn lại, làm tương tự.

4. Tiếp theo, hong khô giày càng lâu càng tốt để cho xi thấm vào da giày.

5. Luồn một tay vào bên trong giày, ở phần mũi để giữ cố định trong khi dùng bàn chải ánh giày cọ nhanh trên bề mặt da bên ngoài.

Nhờ vậy, mặt da giày sẽ bóng lên. Làm tương tự với chiếc giày còn lại.

6. Lặp lại các bước từ 2 đến 5. (Cuối cùng, nhớ xỏ lại dây giày, đúng theo hướng dẫn ở phần Kỹ năng số 21).

KỸ NĂNG SỐ 24

Lưu giữ hương thơm cho đôi giày thể thao

Khử mùi cho giày thể thao ư? Chuyện… không có gì to tát cả! Phần kỹ năng này sẽ chỉ cho bạn những nguyên tắc quan trọng để có thể ánh bay mùi khó chịu khỏi đôi giày của mình.

XÌ-TỐP, NHỮNG MÙI KHÓ CHỊU KIA!

Nguyên tắc số 1: Bàn chân phải sạch sẽ, thơm tho trước khi xỏ chân vào giày. Vì thế, phải vệ sinh chân (cũng như vệ sinh toàn thân) hàng ngày. Nhớ phải lau khô bàn chân, đặc biệt là phần kẽ ngón chân.

Nguyên tắc số 2: Khi giày thể thao bị ướt, bạn phải phơi khô giày ở những nơi thoáng khí. Lưu ý là chỉ sử dụng khi giày đã khô ráo chứ không dùng khi giày còn ẩm ướt.

Nguyên tắc số 3: Sử dụng vớ làm từ chất liệu sợi tự nhiên (như vải cotton, len tự nhiên,…) vì những chất liệu này có tính thấm hút tốt hơn vải làm từ sợi nhân tạo.

TỰ LÀM CÁC TÚI KHỬ MÙI

Nếu tình trạng mùi hôi giày không mấy cải thiện, bạn có thể tự chế những túi khử mùi theo hướng dẫn sau:

1. Lấy ra một ôi vớ cũ (lưu ý là tuy cũ nhưng vẫn phải sạch nhé!), cho vào mỗi chiếc một vài muỗng xô- a(*).

(*) Xô- a cũng chính là bột nở, thường được dùng trong cả việc nấu

nướng lẫn vệ sinh nhà bếp. Hãy ra hiệu thuốc hoặc những nơi bán hàng đáng tin cậy để tìm mua chất này.

2. Dùng dây thun hay dây vải thít chặt miệng vớ lại, phần vớ thừa có thể cắt bỏ đi sao cho hai túi khử mùi phải gọn gàng để dễ bỏ vào giày.

3. Đặt mỗi túi khử mùi vào trong mỗi chiếc giày thể thao và để qua đêm. Đến sáng, bạn có thể thoải mái dùng mũi của mình để... kiểm tra hiệu quả " ánh bật mùi hôi" của các dụng cụ tự chế.

KỸ NĂNG SỐ 25

“Tự vệ” dưới ánh mặt trời

Theo các nghiên cứu khoa học, ánh nắng mặt trời có chứa các tia cực tím (hay còn gọi là tia UV) và những tia này có thể làm tổn hại tế bào da con người. Và những lời khuyên sau là nhằm giúp bạn “tự vệ” mỗi khi vui chơi ngoài trời vào ban ngày ấy!

NHỚ bôi kem chống nắng lên da khoảng 15-20 phút trước khi ra khỏi nhà (hãy chọn loại có chỉ số chống nắng(*) tối thiểu là 30). Nếu bạn ở ngoài trời nắng liên tục thì sau mỗi hai giờ, phải bôi lại lần nữa lên những phần cơ thể thường phơi ra nắng (như cánh tay, bàn tay, chân, cổ,...). Và khi đi bơi thì việc bôi kem chống nắng là càng cần kíp!

(*) Chỉ số chống nắng: trong tiếng Anh là Sun Protection Factor (viết tắt là SPF).

Vào những ngày nắng nóng, HẠN CHẾ ra ngoài trời trong khoảng thời gian từ 10 giờ trưa đến 3 giờ chiều.

Hãy UỐNG nhiều nước lọc khi ở ngoài trời và sau khi đã vào trong nhà để giữ cơ thể tỉnh táo vì ánh nắng mặt trời thường khiến bạn mệt mỏi và bị mất nước.

ĐỘI NÓN để che vùng đầu, MANG KÍNH RÂM có khả năng chắn tia UV để bảo vệ mắt.

Hãy NHỚ: Trời có mây không có nghĩa là mây đã cản bớt các sóng điện từ gây hại cho sức khỏe có trong ánh sáng mặt trời. Vậy nên bạn vẫn nên sử dụng các biện pháp bảo vệ da như bôi kem chống nắng, đội nón, đeo kính râm,... vào những ngày trời nhiều mây.

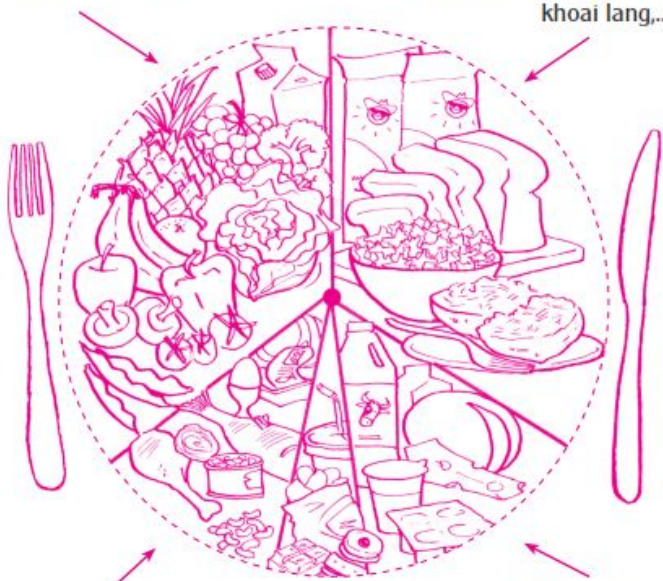
KỸ NĂNG SỐ 26

Ăn khỏe mỗi ngày

Ăn uống khỏe mạnh không chỉ giúp cơ thể các bạn trẻ đang ở tuổi ăn tuổi lớn phát triển toàn diện mà còn giúp tiếp thêm năng lượng cho các hoạt động thường ngày. Sau đây là phần hướng dẫn về cách thức ăn uống khỏe mạnh mỗi ngày cho các bạn trẻ.

Mỗi ngày cần ăn năm cữ các loại trái cây tươi và rau củ (nhất là các loại rau lá xanh).

Bạn đang ở độ tuổi phát triển nên cũng cần ăn **tinh bột,** có nhiều trong cơm, bánh mì, các loại mì – nui, ngũ cốc, khoai lang,...



Không ăn nhiều, nhưng nên có các thực phẩm như đậu và quả có hạt, trứng, cá, thịt gà và các loại thịt khác trong bữa ăn **theo khẩu phần hợp lý.**

Thi thoảng, bạn vẫn có thể "tự chiều" bản thân bằng các thực phẩm như sô-cô-la, nước uống có ga, các loại bánh,... Nhưng điều này không có nghĩa là ăn "thả dàn" nhé!

Mỗi ngày, sử dụng theo khẩu phần nhỏ các thực phẩm như phô mai, yogurt và sữa.

KỸ NĂNG SỐ 27

Nặn mụn cho đúng cách

Sau đây là phương pháp đảm bảo vệ sinh và ngăn chặn, không cho "những kẻ tí hon đáng ghét" này lây lan khắp mặt bạn.

1. Đặt chiếc gương soi ở vị trí có nhiều ánh sáng, chẳng hạn như bên cửa sổ.

2. Rửa tay sạch sẽ (xem lại phần Kỹ năng số 15).

3. Nếu phần đầu củađ ốm mụn không có màu trắng hay màu đen, hãy "thẳng tiến" đến bước 5.

4. Với các đốm mụn đầu trắng hay mụn đầu đen, trước hết hãy dùng khăn giấy quấn quanh đầu hai ngón trỏ. Tiếp theo, đặt hai ngón này ở hai bên ốm mụn, nhẹ nhàng đẩy vào chính giữa đốm mụn – làm như vậy là để đẩy nhân mụn từ bên trong "phọt" ra ngoài.

Nếu làm mãi mà không có gì "chui" ra, hãy dừng lại để…bảo toàn nhan sắc.

5. Hòa hai giọt tinh dầu trà vào khoảng 15 ml nước ấm. Nhúng bông gòn vào dung dịch này rồi xoa nhẹ lên đốm mụn.

6. Cuối cùng, để yên cho dung dịch thấm vào da.

MÁCH NHỎ

Thật ra, việc ngăn ngừa mụn không phải là quá khó khăn. Bạn có thể bắt đầu việc phòng ngừa bằng cách ăn uống khỏe mạnh. Hãy tham khảo phần Kỹ năng số 26 để biết cách ăn khỏe uống lành, từ đó giúp làn da căng ầy sức sống (da phải khỏe thì mụn mới không dám "bén mảng" đến).

KỸ NĂNG SỐ 28

Chấm dứt cơn nấc cụt

Ôi, nấc cụt, nấc cụt! Đã phiền toái lại ồn ào, còn làm mất duyên con gái giữa chốn công cộng nữa chứ! Và phần nội dung sau sẽ cho bạn biết câu thần chú để dừng ngay những cơn nấc cụt.

À, MÀ TRƯỚC HẾT THÌ "NẤC CỤT" LÀ GÌ?

Là hiện tượng các bó cơ ở cổ và ngực đột ngột co thắt.

Hãy áp dụng những biện pháp sau cho đến khi bạn đã "trở về nguyên trạng":

Làm ba lần chuỗi động tác sau: nín thở rồi hít nhanh vào. Việc thực hành biện pháp này phức tạp hơn bạn tưởng nhiều, nhưng ít nhiều nó cũng hiệu quả ấy.

"Cạp" một lát chanh hay nuốt chửng một muỗng đường tinh.

Lấy một ly nước ầy rồi húp thật nhanh từng ngụm cho đến khi ly cạn.

KỸ NĂNG SỐ 29

Hắt hơi sao cho lịch sự

Vi khuẩn và vi-rút gây bệnh có thể lây từ người này sang người khác qua đường… hắt hơi hay ho khạc. Hơn nữa, cách xử lý khi hắt hơi hay ho cũng là biểu hiện cho thấy bạn có phải người văn minh hay không. Vì thế, phải học thôi các bạn trẻ à!

1. Ngay khi muốn hắt hơi, nhanh chóng quay đầu sang hướng khác để tránh hắt hơi vào bất cứ ai đang ở gần bạn.

2. Dùng khăn tay hay khăn giấy sạch để che mũi lại – bước này đặc biệt cần thiết khi hắt hơi đi kèm với sổ mũi. Và dứt khoát KHÔNG dùng tay che rồi lau mũi nhé!

3. Nếu nước mũi hay nước bọt dính vào tay, hãy rửa tay ngay (tham khảo phần Kỹ năng số 15).

4. Xếp khăn giấy lại gọn gàng và cho vào thùng rác. Mỗi lần hắt

hơi hay ho, dùng một khăn giấy sạch. Nếu dùng khăn tay thì nên giặt sạch và thay mỗi ngày.

MÁCH NHỎ

Nếu đang bị cảm, hãy mang theo bên mình thật nhiều khăn giấy ở mọi lúc mọi nơi vì chắc chắn có những lúc bạn sẽ phải rút khăn liên tục để đối phó với những tràng liên thanh "hắt xì hơi" và những "cơn lũ thò lò mũi xanh"!

CẢNH BÁO

KHÔNG BAO GIỜ được chia sẻ khăn tay riêng của mình với người khác, bất kể đó là người bạn thân yêu dấu của mình!

KỸ NĂNG SỐ 30

Sắp xếp đồ dùng trong túi

Liệu bạn có phải mẫu người mà sáng nào cũng phải chạy ôn chạy áo khắp nơi để tìm ra được đúng đồ dùng cần thiết cho mình không? Nếu đúng thì hãy bắt tay vào "tu tâm dưỡng tính" bằng những mẹo sau thôi!

Luôn phải chuẩn bị ồ dùng, túi xách, cặp vở hay ba lô vào đêm hôm trước, dẫu là để đi học hàng ngày hay cho một chuyến đi xa.

Lấy hết mọi thứ ở trong túi hay cặp ra, cho rác bẩn và những thứ bỏ đi vào thùng rác. Kiểm tra xem ngày hôm sau mình làm gì để chọn ra CHỈ những đồ dùng cần thiết (các món chưa cần đến thì để ở nhà thôi).

MÁCH NHỎ

Với những món ăn vặt "thân" mềm như chuối, nho, bánh,... nhớ bỏ vào một hộp cứng rồi mới cho vào cặp hay túi.

Kiểm tra lại lịch học, các ghi chú học tập xem ngày hôm sau bạn có phải mang theo đồ dùng đặc biệt nào không, chẳng hạn như dây nhảy để học thể dục hay màu nước cho môn mỹ thuật,...

Nếu sau giờ tan học mà bạn còn phải ghé đi đâu đó (như nhà sách hay lớp ngoại khóa chẳng hạn), bạn có thể chuẩn bị thêm một bộ quần áo để thay đổi.

Trước khi ra khỏi nhà vào buổi sáng, bạn có thể tham khảo bản tin thời tiết (hay có thể áp dụng phương pháp dân gian là... nhìn lên

trời) để biết xem liệu mình có nên mang theo dù hay kính râm, hay cả hai món hay không.

Nếu chiếc cặp hay túi của bạn quá nặng, hãy lấy ssồ ra và sắp xếp lại. Để lại những vật dụng không thực sự cần phải mang theo. Xếp những món nặng nhất ở dưới cùng (với túi xách) hoặc nằm ở mặt sau (nếu là cặp táp) để mọi thứ nhẹ nhàng và dễ mang đi hơn.

NHỮNG SIÊU KỸ NĂNG CỦA CÁC SIÊU ĐẦU BẾP

KỸ NĂNG SỐ 31

An toàn khi vào bếp

Căn bếp là nơi ẩn chứa đủ loại tai nạn. Nếu muốn trở thành một chuyên gia bếp núc mà vẫn tránh được thảm họa, hãy tham khảo những lời khuyên sau:

BÁO ĐỘNG SỐ 1: BẾP VÀ LÒ

Nếu muốn sử dụng bếp gas hay lò nướng, lò vi sóng, hãy nhờ người lớn giúp đỡ.

KHÔNG để tay cầm của xoong, chảo còn nóng quay ra ngoài và thò ra khỏi mép bếp vì điều này có thể khiến chúng bị va chạm hoặc rơi xuống, khiến bạn và người khác bị bỏng.

Mang găng tay cách nhiệt khi cầm, nắm các vật dụng nóng như nồi, niêu, xoong, chảo,…

Khi châm các chất lỏng nóng như canh, nước đun sôi, dầu,... ra nồi hay tô,...đừng dí sát mặt vào đồ đựng hay các dung dịch này.

Đứng cách xa lò nướng hay lò vi sóng một khoảng an toàn trước khi mở cửa lò, nếu không bạn có thể sẽ "hứng" phải cả một "luồng khí nóng" ấy.

Nhớ tắt bếp, lò và các thiết bị đun nấu khác sau khi đã hoàn thành việc "chuẩn bị bữa ăn cho gia đình".

CẢNH BÁO

Nếu trong khi đang nấu nướng mà nồi hay chảo bị bắt lửa thì đừng cố gắng tự nhấc các vật dụng này ra khỏi bếp hay dập tắt lửa. So với độ tuổi của các bạn, những vật dụng này vẫn còn khá nặng và việc dập lửa không đúng cách có thể còn khiến lửa dễ lan rộng hơn. Vì thế, hãy gọi ngay người lớn đến giúp khi gặp sự cố. Và để chuẩn bị tốt hơn nữa, bạn có thể bắt đầu tìm hiểu về các phương pháp đảm bảo dập lửa an toàn ngay từ bây giờ.

BÁO ĐỘNG SỐ 2: VI TRÙNG

Khi mới đi chợ (hay đi siêu thị) về, nếu chưa có thời gian để sơ chế các loại thịt, cá tươi sống ngay thì phải nhớ cho chúng vào tủ lạnh. Sau khi sơ chế, cũng phải nhớ bảo quản các thực phẩm này trong tủ lạnh để chúng không bị ôi, thiu. Lưu ý: với trứng và các thực phẩm làm từ sữa (như sữa, yogurt, phô mai,...), bạn cũng nên cho vào tủ lạnh cất giữ ngay khi vừa mua về.

Rửa tay cho sạch trước khi chạm vào đồ ăn, thực phẩm. Với các thực phẩm tươi sống, nhất là thịt, cá, trứng thì cũng phải rửa tay sạch sau đó. (Tham khảo Kỹ năng số 15 để biết cách rửa tay sao cho đúng và sạch sẽ).

Dù đã được cho vào khuôn nhưng chưa được nướng hay chiên lên thì chưa phải là bánh. Mà chưa phải là bánh thì không được "táy máy" cho vào bụng. Nếu không, hỗn hợp bột và trứng sống này sẽ "giúp" bạn đi thăm Tào Tháo ấy!

Nhớ rửa trái cây và rau cho sạch trước khi ăn.

BÁO ĐỘNG SỐ 3: ĐỨT TAY

Không đặt đồ thủy tinh hay dao kéo ở phía dưới áy của bồn hay thau rửa chén. Nếu đặt như vậy, người rửa sẽ khó phát hiện ra chúng nên dễ bị đứt tay.

Khi vừa di chuyển vừa cầm dao trong bếp, để tránh tối đa rủi ro, bạn phải chúc phần đầu nhọn của dao xuống ất và bước đi cẩn thận.

Hãy đưa dao, kéo cho người khác sao cho họ có thể tiếp xúc với phần cán dao, cán kéo trước.

Thớt phải được đặt trên một mặt phẳng, có phần trụ vững chắc. Như vậy thì khi thái, cắt thực phẩm, bạn sẽ dễ điều khiển dao hơn, tránh bị trượt tay.

KỸ NĂNG SỐ 32

“Tuyệt chiêu” bóc vỏ cam

Ăn cam rất tốt cho sức khỏe, lại ngon nữa! Nhưng bóc cam thì thật phiền. Vậy bạn hãy thử cách “nhanh, gọn, lẹ” này xem sao!

1. Lăn tròn quả cam trên một chiếc thớt để làm phần vỏ mềm đi, giúp bạn dễ bóc hơn (lưu ý: thớt này phải là thớt chuyên dùng để cắt, thái rau củ, trái cây và thức ăn chín nhé!).

CẢNH BÁO

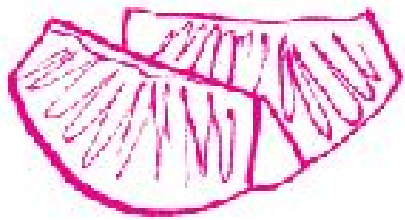
Luôn hết sức cẩn thận khi dùng dao nhọn, sắc.

2. Giữ chặt quả cam trên thớt và dùng dao sắc cắt bỏ phần đầu có cuống.

3. Trở ngược quả cam để cắt bỏ nốt đầu còn lại.

4. Cắt quả cam làm hai rồi tiếp tục cắt làm bốn.

5. Lần lượt bóc vỏ mỗi phần tư của quả cam, sau đó là bạn có thể tha hồ thưởng thức hương vị tuyệt vời của “món quà vặt” bổ dưỡng này rồi!



KỸ NĂNG SỐ 33

Luộc trứng lòng đào

Luộc trứng – nghe thì tưởng là "đơn giản như đang giỡn", nhưng hẳn bạn không hề biết là muốn luộc trứng ngon cũng cần có bí quyết nhỉ!

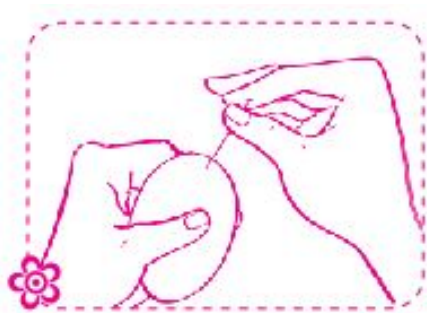
CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn ở bên để giúp đỡ khi sử dụng bếp (các loại), cũng như hết sức cẩn thận khi dùng nước đun sôi.

1. Lấy trứng ra khỏi tủ lạnh khoảng một tiếng trước khi luộc – lý do là vì vỏ trứng còn lạnh thường dễ vỡ khi tiếp xúc với nước nóng.

2. Châm một lỗ nhỏ ở phần đầu lớn hơn của quả trứng để hơi nóng dễ thoát ra ngoài trong khi luộc.

3. Cho nước lã vào nồi, nước vừa ủ sao cho quả trứng sẽ chìm hoàn toàn trong nước, song mặt nước chỉ cao hơn mặt trứng khoảng 1 cm.



4. Bật bếp lên, để nhỏ lửa và chờ cho đến khi mặt nước nổi bọt lăn tăn.

5. Dùng một chiếc muỗng, nhẹ nhàng thả trứng vào trong nồi nước.

6. Canh thời gian luộc trứng – bốn phút là thời gian lý tưởng, vừa đủ để khiến phần lòng đỏ mềm và lỏng ra.

7. Tắt bếp, dùng muỗng lấy trứng ra khỏi nồi và đặt vào bát hay đĩa tùy ý. (Bạn có thể thử phong cách phương Tây: cho trứng vào loại chén chuyên để đựng trứng).

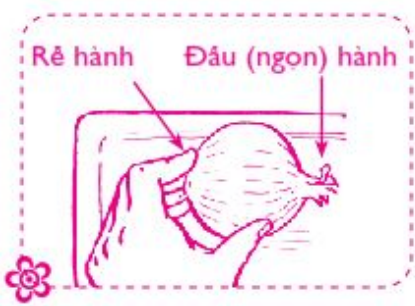
8. Dùng muỗng khẻ nhẹ để phần đầu lớn của quả trứng nứt ra, bóc vỏ từ từ để lộ phần lòng trắng trứng. Giờ thì… xin mời bạn thưởng thức. Trứng lòng đào ăn kèm với muối tiêu chanh hoặc vài lát bánh mì thì đúng là “tuyệt cú mèo” ấy!

KỸ NĂNG SỐ 34

“Kìm lại nước mắt” mỗi khi băm hành

Xin giới thiệu! Đây là phong cách băm hành của các siêu đầu bếp.

1. Đặt củ hành trên thớt với “tư thế” như hình bên.



Nếu bạn thuận tay phải, phần rễ hành nên nằm ở phía tay trái còn phần ngọn thì nằm bên phải. Còn nếu bạn thuận tay trái thì đặt củ hành nằm theo chiều ngược lại để thái cho thuận tay.

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn giúp đỡ khi sử dụng dao sắc.

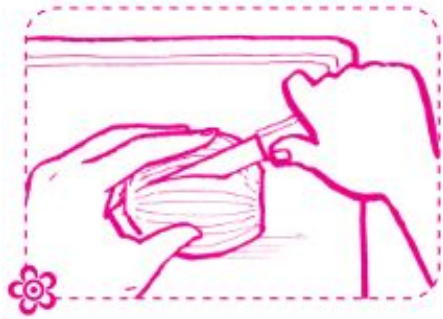
2. Chọn dùng một con dao sắc, sau đó cắt bỏ phần đầu và rễ hành.

3. Lột bỏ phần vỏ khô màu nâu của củ hành. Nhớ gói phần vỏ lại để cho vào thùng rác, nếu được bạn cũng có thể tận dụng phần vỏ này để làm phân trộn, bón cho các cây cảnh trong nhà. Sau đó, rửa sạch củ hành.

4. Bổ củ hành ra làm đôi (tức là cắt củ hành theo chiều từ đầu hành đến rễ hành ấy!).

5. Lấy một nửa củ hành ra trước, đặt trên thớt sao cho mặt dọc nằm úp xuống mặt thớt.

6. Một tay giữ chặt một nửa củ hành này, tay còn lại cầm dao và chuẩn bị thái hành. Bắt đầu từ phần đầu rễ hành, cẩn thận ấn mũi dao xuống rồi cắt dọc theo thân hành đến phần ngọn.



Tiếp tục làm tương tự như vậy để có được những lát hành với độ dày tương đối đều nhau.

7. Giữ chặt để những lát hành vừa thái được khép chặt vào nhau, đặt dao như hình bên và cắt dọc để có được những "hạt" hành. Tiếp tục như vậy cho đến hết phân nửa củ hành.

8. Thực hiện các bước từ 5 – 7 với phân nửa củ còn lại.

MÁCH NHỎ

Tại sao khi thái hay băm hành, chúng ta thường dễ bị chảy nước mắt? Đó là do hơi của hành bốc lên, kích thích tuyến lệ trong mắt tiết ra nước mỗi khi cắt hành.

Để hạn chế việc lệ "nhòa" mắt này, sau khi bóc vỏ hành, bạn nên ngâm củ hành trong nước khoảng nửa tiếng trước khi bắt đầu thái, cắt hay băm hành. Trong khi làm, tránh dùng tay dụi mắt nhé!

KỸ NĂNG SỐ 35

Làm sinh tố đãi bạn

Nếu rủ một người bạn đến nhà chơi, sao không trổ tài bếp núc ảm đang của mình bằng món sinh tố? Còn làm thế nào để có được "thành phẩm" tuyệt hảo thì hãy tham khảo các hướng dẫn sau:

CẢNH BÁO

Dùng máy xay sinh tố không phải là chuyện đơn giản âu, vì thế hãy nhờ người lớn giúp!

NGUYÊN LIỆU:

- 1 quả chuối chín đã được lột vỏ và cắt làm ôi
- 1 ly sữa nhỏ
- 1 hũ yogurt
- 1 ly dâu tây
- khoảng 1 thìa mật ong

Khẩu phần dành cho hai người.

1. Cho tất cả chỗ nguyên liệu trên vào máy xay.

2. Đảm bảo nắp máy xay đã "vào vị trí" chắc chắn. Sau đó thì bật máy xay lên.

3. Cho máy chạy đến khi chuối và dâu đã được xay nghiền hoàn

toàn, tất cả nguyên liệu quyện vào nhau thành hỗn hợp mịn.

4. Khi tắt máy cũng là lúc món sinh tố đã hoàn thành. Bạn chỉ cần đổ đều ra hai chiếc ly xinh xắn để mời bạn là được.

MÁCH NHỎ

Mách nhỏ nè: sinh tố là món ăn giúp phát huy sự sáng tạo của người chế biến ấy! Bạn có thể tha hồ "thí nghiệm" nhiều loại nguyên liệu, thực phẩm khác nhau (chẳng hạn như thay yogurt bằng kem, thay chuối và dâu bằng những loại trái cây khác,...). Tất nhiên sẽ có những sự kết hợp chưa ổn chút nào, nhưng... không thử thì sao biết được sức sáng tạo của bạn có thể đạt đến mức độ nào bên chiếc máy xay sinh tố chứ!

KỸ NĂNG SỐ 36

Luộc mì spaghetti

Hãy học cách luộc mì spaghetti để không bao giờ phải chịu cảnh bụng sôi ùng ục vì... đói.

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn giúp đỡ khi dùng bất kỳ loại bếp nấu nào.

1. Hãy chọn dùng một cái nồi có kích cỡ phù hợp với lượng mì muốn trụng (bạn có thể hỏi bố mẹ, người lớn xem nên dùng cái nồi nào cho hợp lý). Sau khi chọn xong, cho nước vào nồi rồi đặt lên bếp, đun sôi.

2. Muốn nấu bao nhiêu mì thì sẽ phải dựa vào số lượng người mà bạn muốn đãi món spaghetti này. Ở đây là gợi ý dựa trên lượng mì cho lứa tuổi: khoảng 75 gam cho mỗi người lớn và khoảng 50 gam cho trẻ nhỏ.

3. Cầm chặt một đầu phần spaghetti sẽ trụng, nhúng đầu kia vào nồi nước sôi cho đến khi chạm đến đáy nồi.

Hãy cẩn thận để không bị bắn nước sôi vào người trong khi cho mì vào nồi. Cố gắng để giữ tay mình tránh xa mặt nước sôi trong nồi.

4. Sau khi đã thả mì xong, chờ một chút cho mì trở nên mềm hơn rồi hẵng dùng một muỗng múc canh (hay muỗng gỗ) để ghém mì nằm gọn hẳn trong nồi.

5. Xem kỹ thông tin hướng dẫn sử dụng trên bao bì gói mì spaghetti, xem thời gian trụng mì nên là bao lâu để căn bếp. Thông thường, thời gian lý tưởng là khoảng 9 – 10 phút.

6. Sau khi mì đã trụng xong, tắt bếp, dùng nĩa lấy thử một sợi mì ra để nếm thử xem mì đã chín chưa (nhớ thổi cho sợi mì nguội bớt rồi hẵng cho vào miệng nhé).

Những sợi mì spaghetti "đạt chuẩn" phải là những sợi mì tuy đã mềm nhưng vẫn dai, vẫn săn (trong tiếng Ý người ta gọi là những sợi mì "al dente", nghĩa là vừa đủ mềm để ăn nhưng khi cắn vào thì sợi mì vẫn còn săn và dai). Nếu bạn thích sợi mì của mình mềm hơn một chút, hãy trụng mì lâu hơn khoảng 1 – 2 phút.

7. Đặt một cái rây vào bồn nước, sau đó mang găng tay cách nhiệt vào và cầm nồi mì vừa trụng lên, đổ toàn bộ mì và nước vào cái rây để lọc giữ phần mì ở lại.

8. Lắc rây lên-xuống, trái-phải thật đều để sợi mì ráo nước. Sau đó… ĐẾN GIỜ ĂN RỒI!

MÁCH NHỎ

Nhớ chuẩn bị sẵn nước xốt để trộn với mì vừa trụng được nhé! Bạn có thể sử dụng những hộp nước xốt làm sẵn (được bày bán rất đa dạng ở siêu thị), hoặc có thể nhờ bố mẹ hay anh chị trong nhà giúp chế biến nước xốt từ cà chua và các nguyên liệu sẵn có trong tủ lạnh. Làm nước xốt cũng là công việc giúp bạn luyện trí sáng tạo trong việc bếp núc ấy – và biết đâu, bạn sẽ có thể tạo nên món xốt " độc nhất vô nhị" của riêng mình.

KỸ NĂNG SỐ 37

Bánh rán mời…Doraemon

Pancake là tên gọi của loại bánh rán này trong tiếng Anh. Đây là một loại bánh có cách chế biến đơn giản, phù hợp với sức của các bạn nhỏ mới bắt đầu tập tành làm siêu đầu bếp. Vả lại, sau khi làm xong, bạn hoàn toàn có thể thử nghiệm ngay để biết tại sao Doraemon lại "si mê" món bánh này đến vậy!

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn giúp đỡ khi sử dụng các loại bếp nấu!

NGUYÊN LIỆU:

- 110 gam bột mì đa dụng (hay còn gọi là bột mì thường)
- một ít muối
- hai quả trứng
- 200 ml sữa hòa cùng với 75 ml nước
- 50 gam bơ lạt (tức unsalted butter)

Lượng nguyên liệu trên được dùng để làm khoảng 12 – 14 cái bánh.

1. Rây bột và muối vào một cái tô lớn. Lượng muối dùng nhiều hay ít là còn tùy vào khẩu vị và… kinh nghiệm của bạn. Vì thế, nếu làm nhiều bạn sẽ tự tìm ra được liều lượng muối phù hợp cho món bánh này.

2. Tạo một lỗ bột ở phía trên hỗn hợp bột và muối ở trong tô rồi đập một quả trứng vào lỗ này. (Bạn có thể tham khảo Kỹ năng số 38 để biết cách ập trứng).

3. Dùng đồ đánh trứng để đánh cho hỗn hợp bột – muối – trứng trộn đều, quyện vào nhau. Trong khi đánh trứng, từ từ đổ sữa vào hỗn hợp trong tô. Một hỗn hợp bột – muối – trứng – sữa "đạt chuẩn" là hỗn hợp mịn và không còn vón bột nữa; nếu đã đạt được tiêu chí này thì bạn có thể ngừng tay được rồi.

4. Chọn một chiếc chảo nhẹ – vì một chiếc chảo nặng có thể khiến cổ tay của bạn bị rạn do chưa đủ sức chịu khối lượng lớn.

5. Mở bếp lên rồi cho bơ lạt vào chảo.

6. Khi bơ đã tan hết thì đổ vào hỗn hợp bột bánh và trộn đều.

Sau đó, tăng nhiệt độ của bếp nấu.

7. Dùng một chiếc muỗng lớn hay muỗng múc canh để đổ bánh. Nhớ là bột phải được cho vào giữa chảo nóng.

8. Nhấc chảo lên, xoay nhẹ để bột bánh trải ều khắp phần lòng chảo, tạo lớp bột mỏng.

9. Chờ khoảng một phút, rồi đảo bánh để làm chín mặt còn lại của bánh. Nhớ cẩn thận để bánh không bị vỡ.

Lưu ý, ở bước 9 này bạn có thể thử nhiều cách khác nhau để lật mặt bánh. Bạn có thể dùng một chiếc xẻng để múc bánh, hoặc có thể tập hất chảo theo đúng kiểu các siêu đầu bếp. Với cách xóc chảo để phần bột bánh bay lên không, xoay tròn và đảo mặt, bạn hãy làm theo hướng dẫn sau:

• Cầm chắc phần cán chảo bằng cả hai tay, nhấc chảo ra khỏi bếp, xoay người ra hướng khác sao cho chảo vẫn ở ngay phía trước bạn.

• Nhẹ nhàng xóc chảo lên – xuống để bánh từ từ đảo mặt. Còn nếu bạn muốn bánh "đảo mặt chỉ sau một cú búng cổ tay" thì… việc này sẽ đòi hỏi rất nhiều công sức luyện tập ấy.

10. Với mặt bánh còn lại, làm chín trong khoảng một phút, sau đó múc bánh ra khỏi chảo.

11. Lặp lại các bước từ 7 – 10 để làm thêm nhiều chiếc bánh nữa.

Nếu cảm thấy bánh bắt đầu bị dính chảo, hãy cho thêm một ít bơ vào chảo. Sau khi bột bánh đã hết, hãy tắt bếp và... chuẩn bị xơi bánh thôi!

KỸ NĂNG SỐ 38

Đập trứng

Hãy tham khảo các bước sau đây để biết xem việc đập trứng này có đòi hỏi đến "chiêu trò" nào không nhé!

1. Đập nhẹ phần thân trứng vào cạnh tô để tạo vết nứt nhỏ trên vỏ trứng.

2. Dùng cả hai bàn tay để giữ trứng ở phía trên chiếc tô, phần đầu hai ngón cái bấm vào vết nứt giữa thân trứng mà bạn vừa tạo nên.

3. Ấn hai ngón cái vào sâu hơn để làm nứt hẳn vỏ trứng, tách lớp vỏ này ra làm hai và phần lòng trứng sẽ rớt vào tô.

LÀM SAO ĐỂ TÁCH LÒNG TRẮNG VÀ LÒNG ĐỎ TRỨNG?

Đối với một số món, bạn sẽ chỉ cần đến hoặc lòng đỏ hoặc lòng trắng trứng thôi. Phần nội dung tiếp theo sẽ chỉ cho bạn cách tách lòng trứng:

1. Sau khi đã tách đôi vỏ trứng, hãy giữ lại lòng đỏ trứng ở một bên vỏ. Cố gắng để giữ cho lòng đỏ trứng còn nguyên ở trong vỏ, còn phần lòng trắng thì nhỏ xuống cái tô đặt ở bên dưới.

2. Đổ lòng trứng từ nửa vỏ này sang nửa vỏ kia, qua đó khiến lòng trắng tiếp tục nhỏ dần xuống tô. Lặp đi lặp lại động tác này cho đến khi lòng trắng trứng đã nhỏ hết vào tô, trong nửa vỏ trứng chỉ còn lòng đỏ.

CẢNH BÁO

Rửa tay thật sạch trước khi tiến hành ập trứng (tham khảo phần Kỹ năng số 15).

KỸ NĂNG SỐ 39

Cách pha trà ngon

Pha trà là cả một nghệ thuật, bất kể bạn dùng trà lá hay trà túi lọc. Để có một bình trà ngon mời khách, hãy bắt đầu luyện tập từ những bước đơn giản sau đây:

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn giúp đỡ, trông chừng khi bạn phải đun hay sử dụng nước sôi.

1. Chuẩn bị sẵn nước nóng mới được đun sôi.

2. Cho một ít nước nóng vào bình trà. Lắc nhẹ bình để nước nóng trong bình lan tròn khắp thành bình, làm ấm phần bên trong. Sau đó, đổ chỗ nước này đi.

3. Tùy theo số người dùng trà mà bạn cho trà vào bình (trung bình mỗi người thường dùng một túi trà lọc hay một muỗng trà lá). Cho lượng trà thích hợp vào bình, sau đó đổ nước nóng vào bình –

nhớ là đừng đổ nước quá ầy. Khẽ lắc bình rồi đậy nắp lại.

4. Ủ trà khoảng ba phút, lưu ý là nếu ủ lâu hơn ba phút thì vị trà sẽ bị đắng.

5. Một tay cầm quai bình, một tay giữ chặt phần nắp bình rồi từ từ rót trà ra tách. Bạn có thể dùng đồ lọc cỡ nhỏ để gạn giữ lại những lá trà, không để chúng rơi vào tách. Nếu thích phong cách dùng trà của phương Tây, bạn có thể cho thêm vào tách một ít sữa lạnh và đường.

KỸ NĂNG SỐ 40

Cách làm bánh kem hai lớp

Giây phút chế biến thành công món bánh này cũng chính là lúc bạn có thêm tự tin cho sự nghiệp "siêu đầu bếp" của mình. Vậy, còn chờ gì nữa?

NGUYÊN LIỆU:

- 175 gam loại bột chuyên dùng để làm bánh nướng
- khoảng một muỗng cà phê bột nổi
- ba quả trứng
- 175 gam đường hạt nhỏ
- 175 gam bơ, có thể lấy dư một chút để tráng khuôn bánh
- một nửa muỗng cà phê tinh chất vani
- mứt (bạn có thể tùy ý lựa chọn hương vị theo sở thích của mình)
- đường bột để làm bột phủ mặt bánh.

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn giúp đỡ và hướng dẫn khi sử dụng lò nướng.

1. Lấy bơ ra khỏi tủ lạnh ít nhất là hai tiếng trước khi bắt đầu làm bánh. Làm vậy thì nhiệt độ phòng sẽ giúp giảm bớt nhiệt của phần bơ cần đến trong quá trình chế biến.

2. Làm nóng lò nướng trước ở nhiệt độ 170ºC.

3. Dùng một ít bơ để tráng mặt trong hai khuôn bánh (mỗi khuôn có đường kính khoảng 20 cm.

4. Lót giấy không thấm dầu mỡ lên mặt bơ vừa được tráng trong hai khuôn bánh.

Nhưng trước khi lót, hãy đặt khuôn bánh lên phía trên miếng giấy thấm dầu và cắt giấy viền theo mép áy của khuôn bánh. Như vậy, bạn sẽ có miếng giấy với kích cỡ phù hợp với phần áy của khuôn bánh.

5. Rây ồng thời bột nướng bánh và bột nổi vào một cái tô lớn. Việc rây bột này sẽ tăng thêm không khí giữa các lớp bột, khiến bánh nhẹ và mịn hơn.

6. Đập trứng vào hỗn hợp bột bánh (tham khảo phần Kỹ năng số 38 để biết cách ập trứng).

7. Thêm đường, bơ và tinh chất vani vào tô.

8. Dùng một chiếc muỗng gỗ, khuấy đều tất cả nguyên liệu trong tô lại với nhau để có được một hỗn hợp bột bánh mềm mịn.

9. Đổ bột bánh vào hai khuôn, sao cho lượng bột hai bên tương đối đều nhau. Sau đó dùng bản dao vuốt khắp mặt bột sao cho bề mặt được mịn.

10. Cẩn thận đặt cả hai khuôn bánh vào chính giữa lò nướng và nướng trong khoảng 30 phút. Trong khi chờ bột chín, không được mở lò ra để tránh làm bánh bị xẹp.

11. Sau 30 phút, dùng găng tay cách nhiệt lấy khuôn bánh ra khỏi lò và đặt chúng lên giá làm mát.

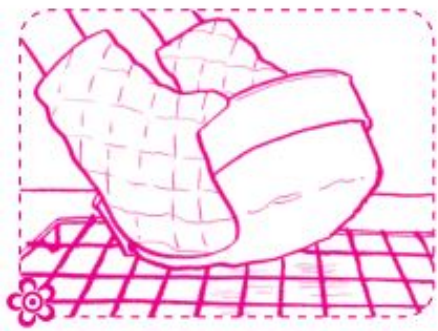
12. Kiểm tra xem bánh đã chín chưa bằng cách đâm dao vào chính giữa mỗi bánh. Khi rút dao ra, nếu trên bản dao không bị dính hỗn hợp bột bánh thì tức là bánh đã chín. Lúc này hãy tắt lò đi và làm tiếp theo bước 13.

CẢNH BÁO

Nhớ đừng để da chạm vào các khuôn bánh vì chúng rất nóng, có thể làm bạn bị phỏng ấy!

Nếu bánh chưa chín, bạn sẽ cần nướng bánh lâu thêm chút nữa. Cẩn thận đặt khuôn bánh trở vào lò và nướng thêm năm phút nữa, sau đó lấy khuôn ra và kiểm tra tiếp như trên. Khi bánh đã chín, hãy nhớ tắt lò nướng.

13. Chờ năm phút sau khi bánh chín thì mang găng tay cách nhiệt vào, cẩn thận lật ngược từng khuôn bánh một để lấy bánh ra giá làm lạnh. Bóc lớp giấy thấm dầu đi và chờ cho bánh nguội hoàn toàn.



14. Khi bánh đã nguội, lật một chiếc lại và trải một lớp mứt dày lên mặt bánh. Sau đó cẩn thận đặt chiếc bánh còn lại lên cho khít. Như vậy là từ hai chiếc bánh nhỏ, bạn sắp có được một chiếc bánh kem hai tầng rồi.

15. Ở bước cuối này, dùng cái rây để rây đường bột phủ khắp mặt trên cùng chiếc bánh kem của bạn. Làm xong bước này là bạn có

thể mang bánh ra thết đãi mọi người rồi.

NHỮNG SIÊU KỸ NĂNG THỜI HIỆN ĐẠI XỎ KIM

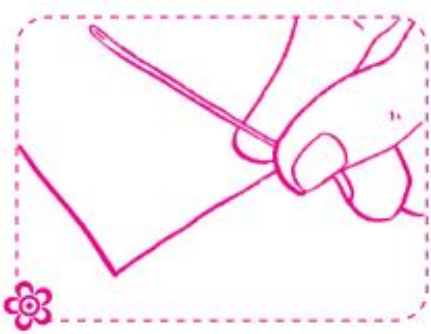
KỸ NĂNG SỐ 41

Xỏ kim

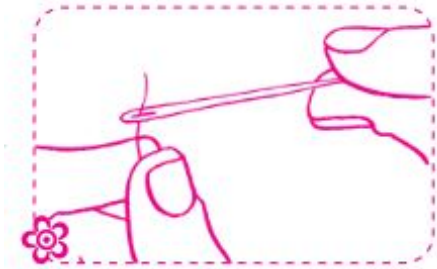
Xỏ kim là một trong những kỹ năng thách thức cả những thợ may chuyên nghiệp. Nhưng biết đâu, bạn sẽ có thể trở thành "siêu nhân xỏ chỉ" sau khi thực hiện các bước sau:

1. Đặt kim nằm lên một tờ giấy trắng để bạn có thể dễ dàng xác định được lỗ để xỏ.

2. Lấy chỉ ra và làm ướt nhẹ đầu chỉ sẽ dùng để xỏ qua lỗ kim. Việc làm ướt đầu chỉ này sẽ khiến những thớ chỉ không bị tưa ra nữa, vì thế sẽ dễ luồn chỉ qua lỗ kim hơn.



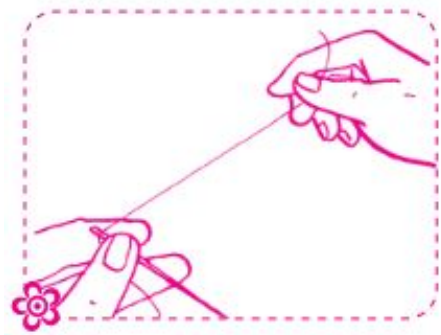
3. Một tay cầm kim lên khỏi tờ giấy; tay còn lại giữ sợi chỉ và xỏ từ dưới lên qua lỗ kim theo như hình bên.



4. Ở tay cầm chỉ xỏ tại bước 3, di chuyển các ngón để có thể vừa giữ kim vừa giữ sợi chỉ vừa xỏ qua lỗ kim.

5. Cuối cùng, dùng tay kia để cầm lấy đầu sợi chỉ và kéo chỉ qua lỗ xỏ, sao cho phần đuôi chỉ xỏ qua kim dài khoảng 15 cm là được.

Thế nào? Bạn thấy cách xỏ này có quá khó không?



KỸ NĂNG SỐ 42

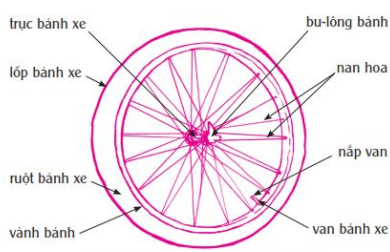
Tự bơm bánh xe đạp

Không có gì là vĩnh cửu, đã là bánh xe ạp thì sẽ có lúc "xì hơi"... không báo trước. Những lúc như vậy, các bạn gái hoàn toàn có thể "tự giúp" mình mà không cần phải đi "cầu cứu" người lớn hay các bạn nam nhé!

"TIỂU SỬ" CỦA CHIẾC BÁNH XE ĐẠP

Đạp xe thường xuyên sẽ làm giảm áp lực không khí bên trong ruột bánh và cuối cùng khiến bánh xe bị xẹp.

Và trước khi bắt đầu học cách bơm bánh xe, bạn nên học trước về cấu tạo của bánh xe (tức là biết hết tên và vị trí của từng phần trên bánh xe). Dưới đây là hình minh họa về cấu tạo của một chiếc bánh xe để giúp bạn dễ hình dung hơn. Và nếu bạn đã biết trước về cấu tạo bánh xe đạp rồi thì có thể bỏ qua phần này mà bắt tay ngay vào học bước 1 của kỹ năng bơm bánh xe.



BƠM BÁNH NÀO!

1. Tựa xe vào tường, hay dùng chống đứng để cố định xe đứng thẳng.

2. Sau khi đã tham khảo hình minh họa cấu tạo bánh xe đạp, bạn hãy dựa vào đó để xác định vị trí các bộ phận trên chiếc bánh xe thật, tiếp theo là xác định vị trí của nắp van.

Khi đã xác định được nắp van rồi thì hãy vặn mở nắp ra và đặt nắp ở nơi an toàn, dễ tìm lại sau khi bơm bánh xe xong.

3. Đặt đầu ống bơm cho khít vào van bánh xe và cố định thật chắc để hạn chế rò rỉ hơi trong khi đang bơm.

Có rất nhiều loại đồ bơm bánh xe để bạn lựa chọn, có loại thì bạn phải dùng chân đạp bàn đạp bơm để bơm hơi, có loại thì chỉ cần đầu ống bơm tiếp xúc với van bánh thì sẽ tự động bơm hơi vào,... Dù chọn bất cứ loại bơm nào, nhớ đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng nhé!

4. Trong khi bơm, bạn đồng thời có thể dùng tay bóp thử trên bánh xe, đến khi bánh xe đã căng và chắc tay nắm là được. Tuy

nhiên, đừng bơm bánh quá căng.

5. Tháo đầu ống bơm khỏi van bánh xe, đậy nắp van và chốt lại cho kín để hạn chế xì bánh.

6. Lặp lại các bước từ 2 đến 5 với bánh xe còn lại.

MÁCH NHỎ

Thường xuyên kiểm tra bánh xe xem có vấn đề gì không (như bị thủng lỗ, tuột phanh,...). Nếu bánh xe thường xuyên bị xẹp thì có thể trên lốp xe của bạn đã có một... lỗ thủng rồi ấy.

KỸ NĂNG SỐ 43

“Đưa nhện về nhà”

Nếu chẳng may nhìn thấy những sinh vật tám chân này, các bạn gái thường bị bất ngờ, sau đó là... hét toáng lên. Nhưng bạn đừng sợ chúng nhé, vì với phần hướng dẫn sau, bạn hoàn toàn có thể tự “mời” những chú nhện “lạc đường” này đi chỗ khác một cách nhanh chóng.

1. Chờ cho đến khi chú nhện kia di chuyển trên những nơi như mặt bàn, mặt tường hay nền nhà,... những nơi có không gian đủ rộng để bạn có thể dễ dàng ra tay.

2. Dùng một chiếc ly thủy tinh và nhẹ nhàng chụp ly lên phía trên chú nhện. Cẩn thận để thành ly không làm kẹt chân nhện.

3. Với tay còn trống, sử dụng một tấm bìa cứng (hay một tấm bưu thiếp) để nhét một góc của tấm bìa cứng (hay tấm bưu thiếp) vào dưới miệng ly ngay khi vừa nhấc miệng ly lên một khoảng vừa đủ.

4. Giữ miệng ly ép chặt lên mặt phẳng, trong khi đó từ từ luồn tấm

bìa xuống dưới miệng ly và xuống dưới luôn cả chú nhện. Dừng lại khi miệng ly đã hoàn toàn áp lên mặt tấm bìa.

5. Luồn bàn tay xuống dưới tấm bìa, giữ để mặt bìa áp chặt vào miệng ly và lật ly ứng lên như hình bên.

6. Lúc này, mang chiếc ly cùng chú nhện bị kẹt trong đó ra ngoài sân, đến nơi an toàn để thả chú về với tự nhiên.

7. Khi tìm được nơi phù hợp để "thả nhện về rừng", một lần nữa úp ngược ly xuống đất với tấm bìa nằm áp dưới mặt đất Sau đó nhấc ly lên và để chú nhện được tự do.

KỸ NĂNG SỐ 44

Cách khâu lại gấu áo, quần

Nếu phần gấu váy của bạn bị sút chỉ và bung vải ra, bạn sẽ làm thế nào? Sao bạn không thử viền gấu váy lại bằng chính đôi tay của mình nhỉ? Không quá phức tạp âu, chỉ cần tham khảo phần chỉ dẫn sau:

CẢNH BÁO

Luôn nhờ người lớn hướng dẫn, trông chừng khi sử dụng bàn ủi.

1. Kiểm tra cẩn thận phần hướng dẫn sử dụng trên các nhãn, mác của váy. Bật bàn ủi, chọn mức nhiệt độ theo đúng hướng dẫn, sao cho phù hợp với chất liệu vải.

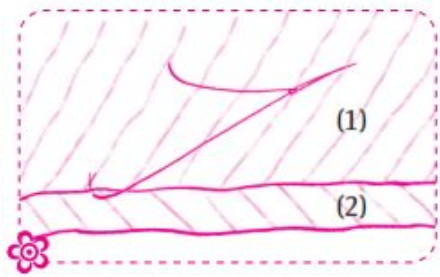
2. Lộn mặt trái của váy ra ngoài và đặt váy lên chiếc bàn dùng để ủi đồ.

3. Gập phần gấu váy lại theo đúng nếp vải có sẵn để giữ nếp.

4. Ủi chân váy cho thẳng vải, đồng thời để giúp cố định nếp vải. Đến ây, chúng ta sẽ có hai lớp vải, lớp ở dưới (1) và lớp ở trên (2) – tức phần vải gập lên để tạo gấu váy.

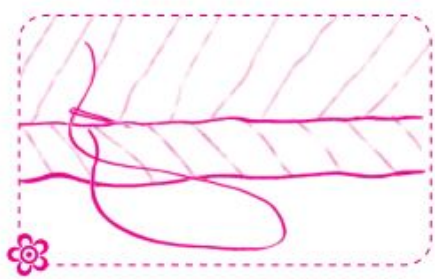
5. Cắt ra một sợi chỉ có chiều dài khoảng 40 cm, có màu sắc phù hợp với màu chiếc váy. Sau đó, lấy chỉ xỏ kim (tham khảo Kỹ năng số 41) rồi gút đuôi chỉ lại.

6. Đặt kim ở giữa lớp vải (1) và (2), căn vị trí cách mép của lớp vải (2) khoảng 0,5 cm, đâm kim từ dưới lên rồi kéo chỉ cho đến khi phần gút chỉ chạm vải.



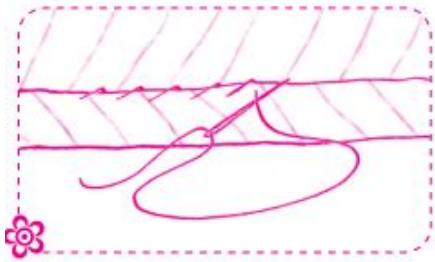
7. Đưa kim trở về khoảng giữa hai lớp vải, đâm từ dưới lên để định trước điểm thứ hai trên lớp vải (2), sao cho điểm này cách điểm đầu khoảng 1 cm.

8. Sau khi đã " định vị", tại vị trí kim hiện tại, âm nhẹ kim xuống lớp vải (1), dùng đầu kim nhích lấy khoảng 2 – 3 sợi vải ở lớp (1) rồi âm lên lại. Đến đây thì đâm tiếp lên qua lớp vải (2) tại vị trí đã định ở bước 7. Cứ thế kéo chỉ lên cho đến hết chiều dài chỉ.

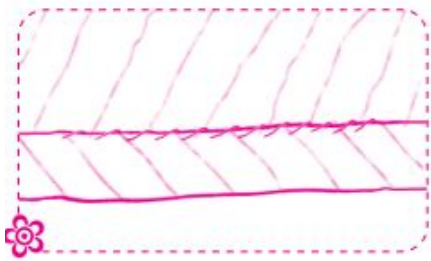


9. Cứ thế, làm tương tự bước 7 và 8 cho đến hết chiều dài phần gấu váy. Sao cho mỗi mũi khâu ở lớp vải (2) cách nhau khoảng 1 cm là được. Đừng kéo chỉ quá mạnh vì như thế, phần đầu mép vải sẽ bị nhăn nhúm, trông rất xấu.

10. Khi đã khâu đến hết chiều dài gấu váy, bạn hãy khâu một vài mũi tại điểm cuối cùng để cố định chỉ.



11. Để đảm bảo là gấu váy sẽ không bị tuột chỉ nữa, bạn có thể thực hiện gút đôi phần uôi chỉ, sát vào gấu váy rồi cắt chỉ đi. Khi thực hiện xong bước 11 này, phần gấu váy của bạn sẽ có dạng như hình bên.



KỸ NĂNG SỐ 45

Khâu nút cho quần áo

Có rất nhiều cách để khâu nút cho áo quần, và việc lựa chọn cách nào là còn tùy thuộc vào thói quen của mỗi người. Phần nội dung sau đây là để giới thiệu đến các bạn trẻ một cách khâu nút có phần là lạ với người Việt Nam.

1. Tham khảo Kỹ năng số 41 để biết cách xỏ kim. Với việc khâu lại nút cho quần áo, các bạn sẽ cần sợi chỉ có độ dài khoảng 50 cm và có màu sắc phù hợp với màu vải áo, quần.

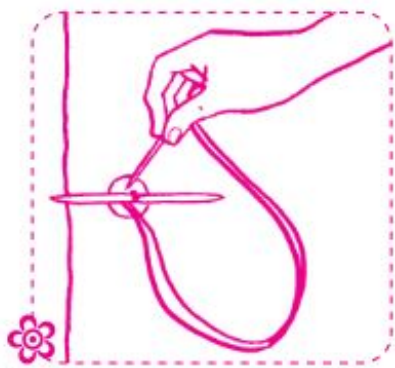
Không chỉ thế, căn hai phần đuôi chỉ cho đều nhau để thắt gút chỉ đôi.

2. Đặt nút vào đúng vị trí mà bạn muốn khâu lại. Nhớ kiểm tra xem liệu nút có thẳng hàng với các nút còn lại không, và liệu nút có đối xứng với lỗ cài nút chưa.

3. Đâm kim từ mặt trong của áo ra ngoài, xuyên qua một trong các lỗ của chiếc nút. Kéo chỉ thật chắc để đầu gút chỉ áp chặt vào mặt dưới vải.

4. Đặt một que tăm lên phía trên nút áo, sao cho thân tăm không che mất các lỗ xỏ và ở hai bên thân tăm là hai lỗ nút.

5. Vắt sợi chỉ qua thân tăm rồi âm kim xuống lỗ nút đối diện của lỗ đầu và kéo chỉ xuống mặt dưới của lớp áo.



6. Lại âm kim từ dưới lên qua lỗ nút đầu tiên. Sau đó âm kim từ trên xuống qua lỗ nút đối diện với lỗ đầu qua thân tăm.

7. Tiếp tục đâm kim lên – xuống lần lượt giữa hai lỗ trên cho đến khi đã hoàn thành 15 đường khâu.

8. Nếu nút áo của bạn chỉ có hai lỗ, bạn hãy đến thẳng bước 9.

Nhưng nếu nút bạn có bốn lỗ, lặp lại bước 6 và bước 7 với hai lỗ còn lại.

9. Đâm kim qua vải, kéo chỉ từ dưới lên nhưng không xỏ qua lỗ nút. Lúc này, sợi chỉ của bạn nằm giữa vải áo và chiếc nút.

10. Cẩn thận rút cây tăm ra rồi kéo thật nhẹ chiếc nút lên để tạo một khoảng không nhỏ giữa nút và vải áo. Quấn chỉ quanh khoảng trống này khoảng 20 vòng.

11. Đâm kim xuống mặt sau áo.

12. Thực hiện một vài mũi khâu gút cố định chỉ rồi cắt chỉ.

MÁCH NHỎ

Lâu lâu, bạn có thể "đổi gió" cho trang phục của mình, chẳng hạn như lấy một chiếc sơ mi màu trắng ra, cắt hết những chiếc nút đồng màu trông đã quá đơn điệu kia đi. Sau đó, lấy ra một loạt nút áo mới với số lượng phù hợp với chiếc áo nhưng là mỗi nút một

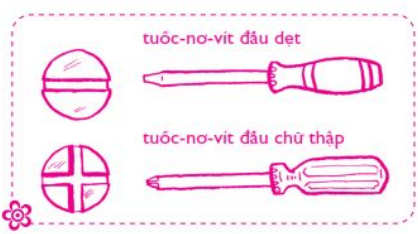
màu. Tiếp theo, “thực hành” những bước khâu nút ở trên và kết quả là chiếc áo của bạn sẽ trông sinh động hơn nhiều.

KỸ NĂNG SỐ 46

Con gái cũng nên biết cách vặn vít nhé!

Nếu phát hiện một con vít đang bị lỏng, bạn sẽ làm gì? Này những bạn gái hiện đại, hãy tìm ngay một cái tuốc-nơ-vít và tự giải quyết vấn đề thôi!

1. Tuốc-nơ-vít là dụng cụ được dùng để vặn chặt hay nới lỏng những chiếc vít. Vì thế, trước khi muốn vặn chặt vít lại, hãy kiểm tra xem độ lớn và kích cỡ của phần đầu chiếc tuốc- nơ-vít mà bạn chọn, xem nó có phù hợp với con vít không. Hình dưới thể hiện hai dạng đầu thường gặp ở tuốc-nơ-vít và bạn có thể dựa vào đây để tham khảo.



2. Cầm tuốc-nơ-vít ở tay thuận, còn tay kia đặt và giữ con vít ở đúng vị trí.

3. Đặt đầu của tuốc-nơ-vít tiếp xúc với đầu con vít, sao cho các gờ ở phần đầu tuốc-nơ-vít khớp vào các rãnh của con vít.

4. Vặn tuốc-nơ-vít theo chiều kim đồng hồ để vít chặt con ốc vào mặt phẳng. Còn nếu muốn nới lỏng con vít ra, hãy vặn tuốc-nơ-vít theo chiều ngược kim đồng hồ.

5. Vặn tuốc-nơ-vít cho đến khi đầu của con vít đã áp sát mặt gỗ như hình bên. Và thế là xong!

KỸ NĂNG SỐ 47

Khuân vác vật nặng

Hãy tuân theo những chỉ dẫn sau đây để biết cách khuân vác vật nặng. Khỏe mạnh là điều rất tốt, nhưng quan trọng là phải biết làm việc an toàn nữa, các bạn nhé!

1. "Ngắm nghía" để đánh giá xem liệu món đồ có dễ nâng lên và hạ xuống không. Nếu đồ vật trông có vẻ quá lớn hay quá kềnh càng, hoặc nếu đã biết chắc món đồ là rất nặng so với sức mình, tốt nhất đừng nên cố gắng tự mang đồ một mình.

2. Kiểm tra trước xem trên chặng đường "khuân đồ" của mình, bạn sẽ gặp phải những chướng ngại vật nào. Và nếu đã xác định được các chướng ngại, hãy dọn dẹp chúng để đường đi thông thoáng hơn.

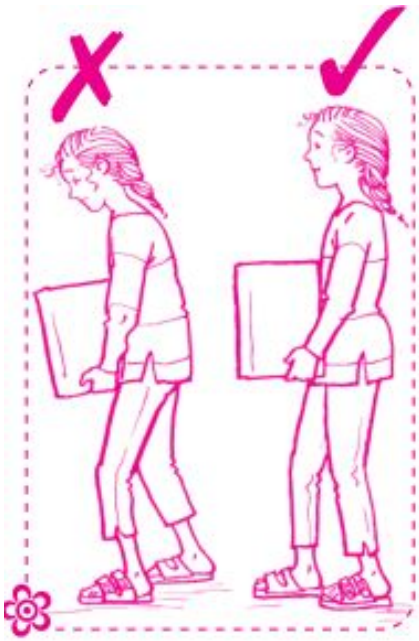
3. Sau bước 2, ứng trước món đồ cần mang đi, chân dang ngang một khoảng rộng bằng vai, một bàn chân đặt cao hơn bàn chân còn lại một chút để giúp bạn giữ thăng bằng cho cơ thể. "Khởi động" trước một lúc bằng cách khuỵu đầu gối xuống rồi đứng thẳng lên trong khi vẫn giữ lưng ở tư thế thẳng.

4. Khi đã sẵn sàng nhấc món đồ lên, nhẹ nhàng khuỵu đầu gối – bắt đầu với tư thế này sẽ an toàn hơn là tư thế ngồi xổm hẳn xuống hay cúi gập lưng xuống để nâng đồ.

5. Cầm, nắm thật chắc đồ vật mà bạn sắp nâng lên. Luôn đặt tay ở bên dưới vật dụng để ôm trọn chúng chứ không nên đặt tay ở ngang thân món đồ.

6. Từ từ ứng thẳng người dậy, để phần cơ ở cẳng chân tự duỗi ra và kéo cơ thể của bạn ứng thẳng dậy trong khi lưng vẫn giữ thẳng. Bạn có thể kết hợp hóp cơ bụng khi ứng dậy vì động tác này sẽ giúp phần lưng dưới chống chịu tốt hơn.

Trong lúc nhấc đồ vật lên hay đang di chuyển chúng, đừng ngả về phía trước vì nếu làm vậy, trọng lượng của đồ vật sẽ kéo lưng bạn cong xuống và có thể làm tổn hại xương sống.



7. Khi đã nhấc đồ vật lên, bạn có cảm giác gì không? Có thể bạn sẽ phải đặt món đồ xuống trở lại, điều chỉnh tư thế của mình để nhấc chúng lên lần nữa cho dễ dàng hơn. Khi đã giữ chắc món đồ và chuẩn bị di chuyển, hãy ôm chúng càng sát vào bụng mình càng tốt, đồng thời hơi nâng cao cánh tay lên.

8. Bước từng bước nhỏ trên quãng đường di chuyển, giữ đầu ngước lên và mắt nhìn về phía trước.

9. Khi sắp sửa đặt đồ vật xuống, dang hai chân cho rộng bằng vai. Từ từ khuỵu chân xuống, theo đó món đồ sẽ cùng được hạ thấp xuống theo tư thế của bạn. Trong lúc này, vẫn giữ lưng càng thẳng càng tốt.

Ở bước cuối này, đừng ứng thẳng rồi cứ thế gập lưng xuống để đặt đồ vật xuống đất

CẢNH BÁO

Nếu trong khi mang các đồ vật lớn, nặng mà cảm thấy những cơn đau nhói ở lưng, hãy làm theo bước 9 để đặt đồ vật xuống rồi đến cơ sở y tế để khám ngay.

NHỮNG SIÊU KỸ NĂNG “RẤT CON GÁI”

KỸ NĂNG SỐ 48

Chống rối cho mái tóc

Với phần nội dung kỹ năng, tóc rối sẽ không còn là "nỗi au" thể xác (da đầu bị đau mỗi khi phải chải tóc) lẫn "nỗi au" tinh thần (mái tóc rối sẽ khiến bạn trông "bớt" xinh) đối với bạn đâu.

1. Dùng nước ấm làm ướt tóc, sau đó lấy ra một lượng dầu gội đầu vừa phải, thoa đều khắp tóc rồi mát-xa cho dầu gội thấm vào tóc. Nhớ đừng cố chải hay kéo cho mượt ở những chỗ tóc rối vì làm vậy chỉ càng khiến tình trạng mái tóc của bạn tệ hơn thôi.

2. Xả nước thật kỹ để không còn dầu gội trên tóc, sau đó nhẹ nhàng bóp tóc cho ráo nước. Lấy ra một lượng dầu xả vừa ủ và lại

xoa lên tóc rồi mát-xa. Với những phần tóc rối, hãy lấy thêm dầu xả và bôi trực tiếp dầu xả lên đó.

3. Chải tóc bằng một cây lược răng thưa – nếu dùng lược thông thường thì sẽ chỉ khiến tóc rối thêm.

KỸ THUẬT TUYỆT ĐỈNH

Không bao giờ chải tóc thẳng một đường từ chân tóc đến ngọn tóc vì động tác này sẽ vô tình "nhổ" và làm gãy tóc của bạn. Thay vào đó, dùng một tay chia tóc thành từng lọn nhỏ và giữ chặt, còn tay kia dùng lược chải nhẹ để "giải quyết" trước những chỗ tóc rối. Hãy bắt đầu từ những chỗ rối ở gần chân tóc trước; ở mỗi chỗ, thực hiện những nhát chải nhẹ để gỡ rối từ từ chứ đừng nên vội vàng.

Hãy tưởng tượng mái tóc của mình như những sợi len đang bị gút đầu, qua đó bạn sẽ luôn tự nhắc nhở mình là cần phải chải và chữa những chỗ tóc rối một cách thật nhẹ nhàng. Sau cùng, xả sạch dầu xả trên tóc đi.

MÁCH NHỎ

Khi chơi thể thao hay những lúc trời có gió mà phải ra ngoài trời, hãy buộc tóc lên để tránh bị rối tóc.

KỸ NĂNG SỐ 49

Cách xịt nước hoa

Một nguyên tắc quan trọng khi dùng nước hoa để tạo mùi cơ thể: ít mới là tốt. Nghe thì khá lạ vì từ trước đến giờ, bạn chắc chắn không phải là người đầu tiên hiểu sai nguyên tắc "tạo mùi" cho cơ thể đâu. Vậy thì cùng "ôn lại" bài học làm đẹp từ hương thơm nhé!

XỊT NƯỚC HOA KHI NÀO THÌ HIỆU QUẢ NHẤT?

Đó là sau khi vừa tắm xong, vì đây là lúc lỗ chân lông của bạn hấp thu mùi hương tốt nhất.

1. Xịt hay chấm một ít nước hoa lên những vùng mạch ập (như cổ tay, sau gáy tai, thái dương, bên trong khuỷu tay, giữa ngực hay sau đầu gối).

Đây là những vị trí mà hơi ấm của cơ thể sẽ giúp lưu mùi lâu hơn, đồng thời tỏa hương tốt hơn.

2. Cuối cùng, xịt một ít nước vào vùng không khí phía trước rồi bước qua khoảng không vừa được "ướp hương" này.

MÁCH NHỎ

Giữ những chai nước hoa trong đúng hộp gốc của chúng vì nếu để bên ngoài, ánh sáng mạnh hay các mùi hương khác có thể làm chúng bị hỏng mùi.

KỸ NĂNG SỐ 50

Kỹ năng tạo dáng xinh khi chụp ảnh

Bạn gái nào hẳn cũng muốn bản thân "tỏa sáng" trong những bức ảnh nhỉ! Hãy thử một số mẹo sau đây để biết xem phong cách tạo dáng nào là phù hợp nhất với bản thân nào!

Xoay người. Nếu đây là một pô ảnh chụp đứng, bạn có thể xoay người đứng nghiêng so với ống kính máy ảnh, sau đó nhẹ nhàng xoay phần thân trên lại và nhìn thẳng vào máy như hình bên. Hãy đặt một bàn tay chống lên hông thay vì duỗi thẳng cả hai tay.

Vào tư thế chuẩn. Đây là tư thế khiến bạn có cảm giác như có một

sợi tí hon, bắt đầu từ phía cuối cột sống của bạn, chạy dài lên thân trên rồi thò ra khỏi đỉnh đầu, nhẹ nhàng kéo bạn đứng thẳng lên. Để có được tư thế làm tôn dáng vóc xinh xắn của mình, khiến bạn trông cao hơn, hãy giữ thẳng vai, đồng thời thư giãn cả hai vai.

Gương mặt thanh tú. Ngẩng cằm lên tạo dáng sao cho người chụp ảnh chụp bạn từ góc hơi cao hơn so với khuôn mặt. Còn nếu chụp từ dưới lên, mặt bạn có thể sẽ bè ra hơn bình thường.

Thư giãn và nghĩ đến những điều vui tươi. Hãy luôn là chính mình thay vì cưỡng ép để "nặn" ra một nụ cười gượng gạo. Thỉnh thoảng, việc hít sâu vào bằng mũi rồi thở mạnh ra bằng miệng trước khi tạo dáng sẽ giúp cơ thể bạn thoải mái hơn.

KỸ NĂNG SỐ 51

Bỏ tật cắn móng tay!

Hai bước sau đây sẽ giúp bạn "cai" được thói quen "gặm" móng tay, điều rất dễ làm mất duyên con gái.

1. Nhờ bố mẹ chọn mua giúp cho loại sơn móng tay đặc biệt, không gây hại cho sức khỏe nhưng lại có vị đắng nghét.

2. Hãy "tô vẽ" loại sơn đó lên các móng tay của mình. Mỗi khi vô ý đưa móng tay vào miệng, vị đắng sẽ làm bạn giật mình, rụt tay ra khỏi miệng.

Thế nào, bạn nghĩ sao về cách này? Đây gọi là "lấy độc trị độc", dùng vị đắng khó chịu như một lời nhắc nhở bản thân rằng không được gặm móng tay nữa. Sau một thời gian, bạn sẽ dần hình thành nên thói quen mới (không gặm móng tay) thay cho thói quen cũ (gặm móng tay).

KỸ NĂNG SỐ 52

“Giải quyết” những chiếc nhẫn bị mắc kẹt

Để gỡ một chiếc nhẫn đang bị kẹt ở ngón tay, trước hết bạn phải giữ bình tĩnh! Sau đó, hãy làm theo những chỉ dẫn sau đây.

1. Đổ đầy nước lạnh vào một cái tô, sau đó cho thêm một khay nước đá ông lạnh vào. Cho bàn tay bị kẹt nhẫn vào tô, chờ khoảng mười giây.

2. Sau mười giây, lấy tay ra khỏi tô nước, lau khô rồi dùng kem dưỡng da xoa lên ngón tay bị kẹt, đặc biệt là quanh vị trí chiếc nhẫn. (Nếu bạn không có kem dưỡng da tay thì có thể sử dụng dầu ô liu hay xà phòng rửa tay để thay thế).

3. Nhẹ nhàng xoay qua xoay lại chiếc nhẫn, đồng thời rút ra từ từ. Đến khi chiếc nhẫn trượt qua được khớp ngón tay thì bạn có thể thở phào được rồi ấy.

KỸ NĂNG SỐ 53

Trả lời điện thoại và ghi lại tin nhắn

Cách trao đổi qua điện thoại sẽ thể hiện xem bạn có phải là người lịch thiệp hay không? Vì thế, bạn nên tham khảo những hướng dẫn sau rồi tự mình tập luyện cách hành xử đúng đắn, bắt đầu từ chuyện "A lô" hàng ngày nhé.

1. Khi điện thoại reo, nhấc ống nghe lên và lịch sự mở lời: "A lô/ Xin chào!".

2. Nếu lúc ấy người cần nhận cuộc điện không thể nghe máy hay đã vắng nhà, bạn hãy hỏi lại xem liệu phía đầu dây bên kia có muốn để lại lời nhắn nào không.

MÁCH NHỎ

Trong nhà, luôn để sẵn một cuốn sổ tay và một cây bút bên cạnh chiếc điện thoại để tiện cho việc ghi lại lời nhắn lẫn số điện thoại mới.

3. Nếu họ đáp là có, hãy viết lại một cách rành mạch những ý chính của tin nhắn lên một tập giấy nhắc việc.

4. Hãy hỏi tiếp về tên và số điện thoại của người gọi. Nhớ nhắc lại thông tin này với họ để kiểm tra xem liệu bạn đã ghi chép đúng hay chưa. Để kết thúc cuộc gọi, câu "Cháu/ Em/Mình/Tôi sẽ chuyển lại lời nhắn của bạn. Xin cám ơn bạn!" là lối đáp thể hiện sự lịch thiệp trong cách giao tế của bạn.

5. Hãy để lại tờ giấy có ghi lời nhắn ở nơi mà người được nhắn có thể dễ dàng nhìn thấy và đọc tin, như trên cửa tủ lạnh chẳng hạn.

KỸ NĂNG SỐ 54

Cách viết thư cảm ơn

Lời cám ơn chính là một món quà đặc biệt mà bạn có thể dùng để trao tặng cho người khác trong bất kỳ thời điểm nào, dẫu là một ngày bình thường của cuộc sống hay là một dịp kỷ niệm đặc biệt mà bạn và người nhận đều có liên quan. Vậy nên, hãy tập viết ra những lời cám ơn để trao đi sự chân thành và trân trọng bạn dành cho người mà mình quan tâm!

CÁCH VIẾT THƯ

1. Phần đầu của một lá thư thường là nội dung giới thiệu về nơi chốn viết thư, gửi thư và ngày tháng viết thư. Và tùy theo hình trang trí trên giấy viết thư mà bạn có thể đặt những nội dung này ở bên trái hay bên phải. Hãy tham khảo bức thư ở hình trang bên để hình dung về tổng thể bố cục của một bức thư.

MÁCH NHỎ

Hãy sưu tầm sẵn một vài bộ giấy viết thư kèm phong bao xinh xắn và đa phong cách để bạn có thể sử dụng vào nhiều dịp khác nhau, với những đối tượng vô cùng đa dạng.

Hill House
Honeysuckle Lane
Summerstown
Summersheir
SU11 MTQ

Ngày 1/8/2014

Katie thân mến!

Tớ viết lá thư này là để cám ơn cậu vì những phiếu mua sách giảm giá mà cậu gửi cho tớ. Bấy lâu nay, tớ đã có ý định tự tập may quần áo cho riêng mình. Vậy nên tớ quyết định sẽ sử dụng những phiếu giảm giá cậu tặng để mua sách dạy cắt-may, bắt đầu tập luyện từ bây giờ.

2. Tiếp theo là phần lời chào, tùy vào mối quan hệ giữa bạn và người nhận thư mà lựa chọn kính ngữ cho phù hợp: "Kính gửi/ Kính mến/ Thân mến/Thương…".

3. Phần thứ ba của một bức thư chính là nội dung chính mà bạn muốn trao đổi, nhắn nhủ với người nhận. Ở đây, bạn muốn viết thư cám ơn, vậy nên hãy nêu rõ bạn muốn cám ơn người đó vì lý do gì (có thể kể lược qua một số chi tiết dẫn đến tình cảm biết ơn mà bạn dành cho người nhận). Lý do đó có thể là "Cháu viết lá thư này để cám ơn vì dì đã gửi tặng cháu chiếc bút máy rất đẹp nhân ngày sinh nhật vừa rồi của cháu. Hiện cháu đang dùng chính cây bút ấy để viết thư cho dì đây ạ! Cây bút quả là viết rất êm!".

4. Ngoài phần nội dung nhắn nhủ về sự cám ơn bạn dành cho người nhận, trong lá thư bạn cũng có thể kể thêm để người nhận biết được một vài thông tin, sự kiện thú vị về cuộc sống của bạn. Và bạn cũng có thể mở lời hỏi thăm sức khỏe và cuộc sống của người nhận; và nếu hai bạn khá thân với nhau thì bạn cũng có thể hỏi han luôn tình hình gia đình của người bạn nọ.

5. Để kết thúc lá thư, hãy dùng một lời kết thúc ngắn gọn mà vẫn thể hiện được tình cảm bạn dành cho người nhận, ví dụ như:

"Cháu thương dì rất nhiều!

Cháu của dì”

CÁCH GỬI THƯ

1. Chọn bao thư đồng bộ với giấy viết thư về độ rộng và họa tiết trang trí. Nếu trong bộ giấy viết thư mà bạn mua đã kèm luôn cả bao thư thì… quá tuyệt vời!

2. Viết tên của người nhận thư ngay chính giữa hay vào một góc của bao thư, sao cho phù hợp với bố cục họa tiết trang trí trên bao thư (nhưng nhớ trừ góc phải trên của bao thư ra nhé!).

3. Phía dưới tên người nhận là địa chỉ người nhận. Nếu người nhận thư đang ở nước ngoài thì bạn nên ghi rõ tên nước mà người nhận đang sinh sống.

4. Nhớ đề tên, địa chỉ của mình vào góc trên hay mặt sau của bao thư. Như vậy, nếu phía bưu điện không thể chuyển thư được, họ sẽ gửi trả thư về cho bạn.

5. Dán một con tem lên góc phải trên của bao thư. Sau đó dán mép thư lại, mang ra bưu điện và bỏ vào thùng gửi thư.

MÁCH NHỎ

Bạn có biết rằng ở phương Tây, cách gọi tên hai mặt của một bao thư hoàn toàn ngược lại với người Việt Nam không? Tức là mặt sau của bao thư theo cách hiểu của người Việt lại chính là mặt trước đối với người phương Tây, còn “mặt trước” của người Việt, hóa ra lại là mặt sau với người phương Tây. Còn phần mép dán thì được người phương Tây xem như “cửa hậu” của một bao thư. Vậy nên, nếu viết thư gửi một người phương Tây hay gửi cho một người sống ở đây đã lâu, khi bỏ thư hay thiệp vào bao thư, hãy

quay mặt thiệp lại, để mặt chính của thiệp nằm hướng về mặt sau bao thư – thế mới phù hợp với phong tục của người nhận ấy.

KỸ NĂNG SỐ 55

Tự làm những chiếc túi thơm

Nếu cho những túi thơm tự làm này vào ngăn ựng quần áo, bạn sẽ giúp ướp hương cho trang phục của mình ấy!

NHỮNG VẬT LIỆU BẠN CẦN DÙNG:

• một mảnh vải hình vuông có họa tiết xinh xắn, với kích thước xấp xỉ 30 x 30 cm

• một chiếc tô lớn có đường kính nhỏ hơn 30 cm một chút

• một cây bút chì

• kéo cắt vải

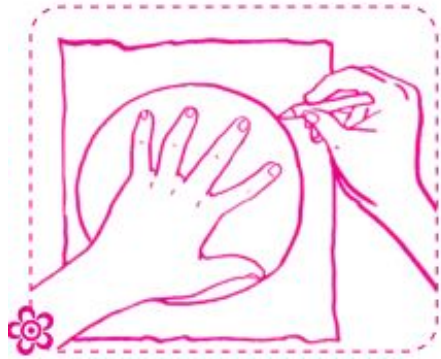
• một sợi len dài khoảng 80 cm

• một cây kim có đầu xỏ lớn, vừa với độ dày của sợi len

• một nắm hoa oải hương khô (bạn có thể đặt mua tại một số cửa hàng hương liệu uy tín).

1. Đặt vải lên một mặt phẳng (có thể là mặt bàn hay sàn nhà), sau đó trải miếng vải ra sao cho mặt có nhiều hoa văn hơn úp xuống.

2. Úp miệng tô lên miếng vải, chú ý đặt tô vào chính giữa để mép tô không bị thừa ra ngoài miếng vải.



3. Dùng một tay áp chặt tô xuống để tránh bị xê dịch, tay kia dùng bút đồ theo viền tô để vẽ đường tròn lên mặt vải.

4. Lấy chiếc tô ra và dùng kéo cắt theo đường tròn vừa vẽ lên vải.

5. Xỏ sợi len qua đầu kim (có thể tham khảo Kỹ năng số 41).

6. Sau khi có được một mảnh vải hình tròn, lật ngược vải lại để mặt có họa tiết hướng lên trên.

7. Chọn một điểm trên mặt vải, cách mép vải khoảng 2 cm. Sau đó, dùng kim đâm qua vải tại điểm này theo hướng từ trên xuống.

8. Kéo len xuống sao cho phần len thừa ở phía trên vải sẽ còn khoảng 10 cm. Vì ban đầu, chúng ta không thực hiện bước gút len nên với những bước tiếp theo, cố gắng đừng kéo len quá mạnh kẻo len bị tuột khỏi vải.

9. Cứ tiếp tục khâu lên- xuống cho đến khi có được một " đường tròn len" út khúc như hình bên. Và hãy nhớ, kéo len thật nhẹ để len không tuột khỏi vải.

10. Lật mặt vải lại.

11. Cho nắm hoa khô vào chính giữa miếng vải.

12. Dùng tay nắm hai đầu sợi len rồi kéo đồng thời để phần mép vải co rút lại. Cuối cùng, bạn sẽ có được một túi rút như hình bên.

13. Sau đó, tiếp tục dùng hai đầu sợi len để thắt nút miệng chiếc túi thơm lại. Hãy thắt lên nhiều lần rồi sau đó kết thúc bằng cách thắt nơ. Nhớ tỉa lại phần uôi len còn lại để phần dây túi trông gọn gàng hơn.

14. Hãy bỏ chiếc túi hoa này vào ngăn tủ quần áo. Và yên tâm, hương hoa sẽ dần lan tỏa khắp từng thớ vải quần áo của bạn.

KỸ NĂNG SỐ 56

Cắm hoa

Hoa đẹp hoa xinh luôn cần được trưng bày để mọi người chiêm ngưỡng. Vì thế, cắm hoa là một trong những cách giúp hoa "khoe sắc" hiệu quả!

1. Đặt vài trang giấy báo cũ lên bàn rồi đặt những bông hoa muốn cắm lên trên đó. Nhớ xếp hoa cho ngay ngắn, không nằm chồng lên nhau; có vậy thì bạn mới có thể đối chiếu được hình dáng, màu sắc và kích thước của từng cành hoa.

2. Chọn chiếc bình phù hợp với những bông hoa mà bạn sẽ cắm. Chẳng hạn như với một bó hoa lớn và nhiều màu sắc thì bạn sẽ cần một chiếc bình cỡ lớn với hoa văn đơn giản; với một bó chỉ toàn hoa cành nhỏ thì bạn nên dùng một chiếc lọ thủy tinh dáng cao. Sau khi đã chọn được chiếc bình phù hợp, đổ nước vào bình, đến khoảng 2/3 thân bình thì dừng lại.

3. Cầm mỗi cành hoa, đặt ứng so với thân bình để dự oán phần cành sẽ ở trong nước và tước bỏ hết những chiếc lá nằm ở phần này. Tiếp theo, dùng kéo cắt ngắn gốc các cành hoa lên khoảng 1

cm (hãy cắt theo góc hơi nghiêng vì như vậy, các cành hoa sẽ hút được nhiều nước và tươi lâu hơn).

4. Đặt lần lượt từng cành hoa vào bình, sao cho tất cả đều có "không gian riêng dưới làn nước". Bạn có thể tham khảo cách xếp, khiến phần cành hoa nằm ở gần gốc nằm chéo nhau như hình bên vì cách này sẽ giúp giữ tương đối cố định các cành.

5. Nếu có quá nhiều loại hoa trong cùng một bó, đừng bó chụm chúng lại mà hãy "trộn" lên, miễn là tổng thể về màu sắc và kích thước cả bó hoa trong bình có sự hài hòa – quan trọng là phải làm cho mỗi bông hoa đều "khoe sắc" được.

6. Hãy thay nước cho bình hoa mỗi ngày. Việc làm này sẽ giúp giữ cho hoa lâu héo hơn.

KỸ NĂNG SỐ 57

Cách ăn uống lịch sự

Lịch sự trên bàn ăn là điều rất quan trọng khi dùng bữa với người khác, dẫu là ở quán cóc hay nhà hàng. Đơn giản vì đó là biểu hiện của nếp sống văn minh.

HÃY ngồi đúng chỗ đã đặt sẵn của mình, trải khăn ăn ra rồi phủ lên đùi mình. Không bao giờ dùng khăn ăn để chùi mũi – vì chức năng của những chiếc khăn này chỉ là để chấm nhẹ, lau sạch những phần thức ăn bám quanh vùng miệng của bạn thôi.

ĐỪNG xụ mặt hay cằn nhằn cho dù bạn không thích điều gì đó.

Nếu được mời một món mà bạn không "có mấy cảm tình", hãy lặng lẽ đặt nó sang một bên đĩa ăn của mình.

HÃY chọn dùng các dụng cụ dao, nĩa ở xa đĩa của bạn nhất. Với

món thứ hai thì chọn bộ đồ ăn nằm xa đĩa thứ nhì và cứ thế xích gần lại đĩa của bạn hơn theo thứ tự từng món.

ĐỪNG với tay qua người ngồi bên cạnh để lấy thứ gì đó. Hãy lịch sự nhờ họ lấy đồ giúp mình, bắt đầu bằng từ "Làm ơn.../ Nhờ bạn...", và sau đó thì nhớ cám ơn người vừa giúp mình.

HÃY lấy trọn một miếng bánh mì ở trong giỏ bánh. Nếu miếng bánh quá lớn thì bạn có thể đặt tạm nó lên chiếc đĩa nhỏ bên cạnh chiếc đĩa ăn chính. Khi đó, bạn có thể xé nhỏ miếng bánh hay phết bơ lên bánh để ăn kèm với món ăn.

ĐỪNG cứ thế nuốt trọng thức ăn. Thay vào đó, hãy từ từ nhấm nháp vị ngon của từng món một.

Khi kết thúc mỗi món ăn, HÃY đặt dao và nĩa gọn gàng ở hai bên, ở trên thành đĩa ăn của bạn. Hành động này là dấu hiệu để người bồi bàn biết là bạn đã dùng xong một món ăn.

KỸ NĂNG SỐ 58

Gói quà sao cho đẹp

Tự tay gói quà là một trong những biểu hiện cho thấy bạn trân trọng món quà, trân trọng người nhận quà. Vậy thì xắn tay áo lên và… luyện tập thôi!

NHỮNG VẬT LIỆU CẦN DÙNG:

- giấy gói quà
- kéo
- một chiếc hộp có kích thước đủ lớn để đựng món quà
- băng keo trong, băng keo hai mặt
- một chiếc thiệp với kích thước vừa phải.

1. Cho món quà vào hộp đựng. Lật hộp quà lại và đặt vào giữa tờ giấy, sao cho mặt chính nằm úp xuống.

2. Vì chúng ta sẽ gấp giấy bắt đầu từ hai bên cạnh dài của hộp quà trước, vậy nên hãy kéo phần giấy ở hai bên cạnh này lên, gập thử lại ở phía trên mặt nằm ngửa của hộp quà. Đánh dấu để nhận biết độ rộng phù hợp của phần giấy chồng lên nhau – khoảng 5 cm là vừa.

3. Tại các điểm đã đánh dấu, hãy cắt đi phần giấy thừa ở hai bên tờ giấy.

4. Căn hộp quà ngay ngắn lần nữa, sao cho nằm chính giữa tờ giấy vừa cắt bỏ phần thừa.

5. Gấp một bên giấy gói quà lên, nhớ miết các mép giấy sao cho khít với các cạnh của hộp quà. Một tay giữ chặt phần giấy vừa gấp ở bề mặt nằm trên của chiếc hộp, tay kia tiếp tục gấp phần giấy bên kia lên rồi miết mép.

Sau đó, cắt ra mẩu băng keo vừa phải, dán lên phần mép giấy nằm trên để cố định giấy gói. Đến ây, nếu làm đúng như các bước hướng dẫn trên thì hộp quà của bạn sẽ trông gần giống với hình bên.

6. Lật hộp quà lại.

7. Xoay hộp quà sao cho một trong hai cạnh chưa được gói của hộp quà nằm đối diện với bạn.

8. Với cạnh chưa được bọc giấy này, bạn hãy xếp giấy ở hai bên mép vào, càng sát vào trong càng tốt nhưng cố gắng đừng để rách giấy. Dùng ngón cái miết kỹ các mép giấy vừa gấp để hộp quà trông giống như hình bên.

9. Gấp vạt giấy ở trên xuống và miết kỹ mép giấy ở cạnh trên để

tạo nếp thẳng trước.

10. Cắt ra hai mẩu băng keo, dán trước ở phía trên cạnh của vạt giấy trên, sau đó gấp hẳn vạt giấy này xuống và miết băng keo để dán chặt giấy vào thành hộp.

11. Gấp vạt giấy ở phía dưới lên, rồi dán băng keo để cố định giấy gói lại. Đến bước này, hộp quà của bạn sẽ trông như hình bên.

12. Lặp lại các bước từ 7 đến 11 đối với đầu kia của hộp quà.

13. Viết lời chúc lên tấm thiệp đã chuẩn bị sẵn rồi đính thiệp lên mặt trên của hộp quà. Và bạn cũng có thể gia tăng “nhan sắc” cho món quà của mình bằng một chiếc nơ ruy-băng ấy.

KỸ NĂNG SỐ 59

Chuẩn bị cho bài kiểm tra

Dù đó có là môn học nào thì việc chuẩn bị bài vở cho buổi kiểm tra lần cho các kỳ thi thực sự không phải là cơn ác mộng đâu. Sau đây là một số lời khuyên có thể giúp bạn BÌNH TĨNH – TỰ TIN – CHIẾN THẮNG trong cuộc chinh phục các bài kiểm tra.

Đừng " để dành" việc ôn tập, chờ cho đến tận đêm trước ngày kiểm tra mới chịu lấy bài vở ra đọc tới đọc lui, đọc xuôi đọc ngược. Thay vào đó, bạn nên dành một tuần trước khi kiểm tra để xem lại hết toàn bộ phần kiến thức và bài tập vận dụng. Và tốt hơn nữa là sau khi xem lại một phần nội dung, hãy tự kiểm tra xem mình còn nhớ được những phần nội dung đã ôn trước đó không, và còn nhớ được bao nhiêu.

Tóm gọn các ý chính bằng các từ hay cụm từ khóa, sau đó ghi chú lên giấy. Ví dụ như khi chuẩn bị cho bài kiểm tra tiếng Anh, các em có thể ghi lại các từ dài, khó thuộc (như "hippopotamus" – con hà mã) lên giấy ghi chú, viết hoa mỗi chữ cái và dùng màu mực ấn tượng để giúp ghi nhớ tốt hơn phần ánh vần các từ này. Sau đó, hãy dán những tờ ghi chú này lên những vị trí dễ bắt gặp và hay đi qua đi lại trong nhà hay trong phòng ngủ của mình.

Việc tiếp xúc liên tục với những tờ ghi chú như vậy cũng là cách "tự nhắc" bản thân.

Hãy đánh một giấc thật say, thật sâu vào êm trước ngày kiểm tra – điều này sẽ giúp bộ não của các em được nghỉ ngơi và sẵn sàng hơn cho việc tập trung năng lượng để động não vào ngày hôm sau.

Vào êm trước ngày kiểm tra, hãy chuẩn bị trước, đâu vào ấy những vật dụng cần thiết cho ngày hôm sau (như bút mực, bút bi, bút chì, các loại thước kẻ nào cần mang theo, có cần phải mang compa không, rồi giấy nháp,...). Làm như vậy là để tránh tình trạng cuống quýt, chạy đôn chạy đáo khắp nơi tìm đồ dùng vào sáng hôm sau, tình trạng có thể dẫn đến việc trễ giờ kiểm tra, để quên đồ và không tập trung làm bài được.

Một bữa sáng đầy đủ dinh dưỡng vào ngày kiểm tra là rất tốt vì nó sẽ giúp cung cấp cho cả não bộ lẫn toàn cơ thể lượng năng lượng dồi dào để chinh phục kỳ kiểm tra này.

Và cuối cùng, xin chúc bạn may mắn!

MÁCH NHỎ

Hãy nhờ bố, mẹ hay anh, chị giúp bạn kiểm tra phần ôn luyện của mình bằng cách đưa cho người lớn phần nội dung bài học, bài kiểm tra. Dựa vào đây, người lớn sẽ đặt ra cho bạn những câu hỏi bất kỳ về bài học. Nếu bạn chưa trả lời ngay được, hãy yêu cầu

người lớn gợi ý trước. Và nếu sau khi đã được gợi ý mà bạn vẫn chưa trả lời tốt được, hãy ánh dấu phần này để ôn lại nhé.

KỸ NĂNG SỐ 60

Làm thế nào để có được giấc ngủ chất lượng?

Nếu muốn tinh thần sảng khoái và tràn đầy năng lượng vào mỗi buổi sáng mai, bạn cần có một giấc ngủ chất lượng. Sau đây là những lời khuyên để giúp bạn ngủ đủ, ngủ sâu và ngủ ngon.

1. Tắt ti-vi hay máy tính ít nhất một tiếng trước khi đi ngủ.

Việc sử dụng đồ dùng điện tử, công nghệ ngay trước giờ đi ngủ sẽ kích thích trí não của bạn hoạt động và bạn sẽ không thể ngủ đúng giờ được. Vậy nên, một tiếng ngưng sử dụng các vật dụng này là thời gian thích hợp để làm phai nhạt "dư âm" lên não.

2. Giường ngủ chỉ nên được dùng cho việc… ngủ nghỉ thôi.

Có như vậy thì khi nằm trên giường, cơ thể của bạn mới có thể tập trung vào mệnh lệnh "ngủ" của bộ não.

Còn nếu cứ lôi sách vở lên giường để làm bài, học bài, hoặc là đợi đến giờ đi ngủ thì lôi sách truyện lên giường, trùm mền lại để… đọc lén,… thì bạn đã tự hình thành cho mình thói quen không tốt. Dần dà, khi nghĩ đến "giường", bạn sẽ không nghĩ ngay đến việc "ngủ", dẫn đến trằn trọc, khó ngủ.

3. Nhiệt độ trong phòng ngủ cũng rất quan trọng, vì nó cũng sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu và thoải mái trong lúc ngủ. Nhiệt độ phòng mát mẻ và thoáng vào mùa hè, hay đủ ấm vào mùa lạnh là lý tưởng nhất.

4. Sau khi đã tắt đèn, bạn có thể giúp cơ thể và tâm trí của mình thư giãn hơn bằng cách hít sâu vào rồi thở mạnh ra bằng ường mũi. Bài tập "khởi động" trước khi ngủ này sẽ giúp luồng hơi "đi ra" kéo dài lâu hơn luồng hơi "hít vào", tạo nên những khoảng tạm lắng và đưa cơ thể lẫn tâm trí bạn từ từ chìm vào giấc ngủ. Và sau đó thì...

KHÒ KHÒ KHÒ...

MÁCH NHỎ

Trước khi đi ngủ khoảng nửa tiếng, bạn có thể dùng một ly sữa hay một tách trà hoa cúc ấm. Những thức uống này khi đó sẽ khiến cơ thể bạn yên tĩnh và dịu lại, chuẩn bị bước vào giấc ngủ ngon.

NHỮNG SIÊU KỸ NĂNG XỬ LÝ VIỆC NHÀ

KỸ NĂNG SỐ 61

Cách gỡ bã kẹo cao su ra khỏi quần áo

Việc để dính bã kẹo cao su lên đồ ạc có thể dẫn tới những tình huống "nhoe nhoét" mà bạn sẽ không thích chút nào. Vậy thì hãy giải quyết triệt để vấn đề với những bước sau:

1. Đặt món đồ bị dính bã kẹo cao su vào tủ đông hay tủ lạnh và để qua đêm.

2. Đến sáng ra, lấy món đồ đó ra khỏi tủ lạnh và cho vào bồn nước. Dùng một con dao, cẩn thận nạo bã kẹo cao su đã ông lạnh ra khỏi mặt đồ dùng.

Nếu món đồ quá lớn khiến bạn không thể nhét nó vào tủ lạnh

được, hãy làm theo cách sau: cho đá đông lạnh vào một chiếc túi ni-lông lớn, thắt chặt miệng túi lại rồi đặt túi lên phía trên bã kẹo cao su, chờ cho đến khi bã kẹo cao su bị ông lại. Sau đó nạy bã kẹo ra theo hướng dẫn trên.

3. Lấy một miếng vải sạch, thấm nước cùng một ít xà phòng giặt đồ rồi tẩy sạch mọi vết kẹo cao su còn bám lại trên đồ dùng. Cuối cùng, khi món đồ đã khô ráo thì mang ra lau rửa hay giặt sạch như bình thường.

MÁCH NHỎ

Nếu muốn gỡ bã kẹo cao su bám trên tóc, đầu tiên cầm một viên đá lạnh và áp chặt lên phần kẹo đang "đeo bám" trên tóc. Khi bã kẹo đã cứng hơn, dùng ngón tay kéo nó ra khỏi tóc. Với những vết kẹo còn sót trên tóc, hãy dùng bơ âu phộng thoa lên tóc rồi chải tóc bằng một cây lược răng khít. Cuối cùng gội đầu như bình thường (hãy làm theo phần đã hướng dẫn ở Kỹ năng số 17 nhé). Cảnh báo: Nếu bị dị ứng với bơ đậu phộng thì… đừng dùng bơ đậu phộng.

KỸ NĂNG SỐ 62

Xếp gọn các túi đồ khi đi mua sắm

Năm nguyên tắc sau sẽ giúp bạn giải quyết thảm họa các túi ni-lông ụng đồ chất đầy nhà sau mỗi chuyến mua đồ.

Nguyên tắc số 1. Khi đi mua thực phẩm, đồ ăn, hãy mang theo túi hay giỏ có sẵn ở nhà đi. Cách này sẽ giúp bảo vệ môi trường hơn thay vì việc đi đến quầy hàng nào cũng xin túi mới.

Nguyên tắc số 2. Phân loại các túi đựng đồ, mỗi loại túi dùng cho mỗi loại đồ dùng thích hợp như gợi ý sau: đồ dùng vệ sinh; trái cây và rau củ; các vật dụng có thể đặt/ để trong tủ lạnh hay tủ đông; đồ vật to lớn, nặng hay cồng kềnh như hộp thiếc, chai lọ hay các loại giấy bạc để nướng đồ ăn, bao ni-lông bọc đồ ăn,…

Nguyên tắc số 3. Khi xếp đồ vào túi, những món nặng (như khoai tây,…) nên được bỏ vào trước, còn những món nhẹ và mềm (như trái ào hay cà chua,…) thì để ở trên cùng.

Nguyên tắc số 4. Nếu dùng túi có sẵn ở siêu thị để đựng chai lọ, hãy lồng hai túi vào nhau để có được "chiếc túi hai lớp" mới chắc chắn, khó rách hơn.

Nguyên tắc số 5. Khi về đến nhà, lấy những món đồ ông lạnh hay cần bảo quản lạnh ra trước, bỏ chúng ngay vào tủ lạnh hay tủ đông rồi mới lấy những món còn lại ra.

KỸ NĂNG SỐ 63

Chăm sóc một chậu cây cảnh

Có một chậu cây cảnh trong nhà hay trong phòng sẽ khiến không gian sinh hoạt, làm việc của bạn trở nên sinh động, tươi tắn hơn. Nhưng quan trọng không kém, bạn cần biết cách chăm sóc và vun xới nhằm duy trì sức sống cho những chậu cây cảnh ấy.

Bạn có thực sự muốn có một chậu cây cảnh trong không gian sinh hoạt của mình không? Đây là tiêu chí đầu tiên nếu muốn xây dựng thói quen và kỹ năng chăm sóc cây cảnh của bạn. Nếu không thực sự thích hay cảm thấy mình chưa sẵn sàng cho việc dành ra chút ít thời gian để chăm sóc những chậu cây này, khoan hẵng mua chúng về để rồi phải đau khổ nhìn chúng héo hon theo từng ngày.

Tìm hiểu đặc điểm từng loài cây. Mỗi loài cây sẽ có một đặc điểm "thói quen uống nước" khác nhau, hiểu được những điều này thì bạn sẽ biết cách chăm sóc cho phù hợp với mỗi loài. Chẳng hạn như xương rồng thì đưa nắng và không cần "uống nước" nhiều nên bạn có thể đặt chúng ở bậu cửa sổ và tưới nước cách ngày, hay thậm chí là cách tuần. Trong khi đó, trầu bà tuy dễ sống và sống dai nhưng chúng lại đưa thích những chiếc chậu lớn, đựng đầy nước và thỉnh thoảng thì rất cần được "phơi nắng" một lần,...

Đối xử thế nào với những chiếc lá héo hay hoa úa màu? Phải ngắt bỏ chúng đi. Nhưng nhớ là làm nhẹ nhàng thôi nhé!

Lau bụi cho cây. Dù có đặt trong nhà thì mặt lá vẫn là nơi thường bị bám bụi, và điều này sẽ làm giảm hiệu quả quá trình quang hợp, tạo chất dinh dưỡng cho cây. Vì thế, hãy giúp những chậu cây của mình bằng cách thỉnh thoảng, lấy một tờ khăn giấy hay khăn sạch, làm ẩm rồi nhẹ nhàng lau sạch mặt trên và mặt dưới lá.

KỸ NĂNG SỐ 64

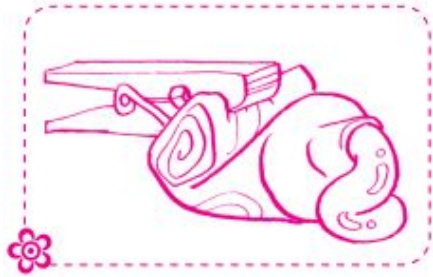
Tận dụng đến “giọt” cuối cùng

Đây là một số gợi ý giúp bạn sử dụng “ đến mẩu cuối cùng” đối với một số loại sản phẩm thường gặp.

Hãy dốc ngược các chai, lọ lại khi phần kem/nước bên trong bắt đầu cạn. Bằng cách này, bạn sẽ “tận dụng” được đến những giọt cuối cùng.

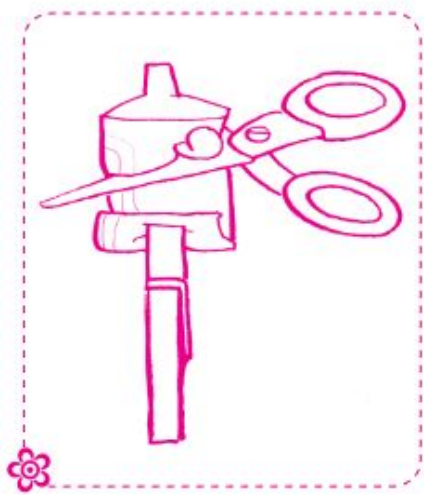
Với những đồ dùng dạng tuýp như kem đánh răng, một số mỹ phẩm,... hãy cuộn các tuýp lại, bắt đầu từ phần uôi để dồn những phần kem còn lại về phần miệng.

Sau đó, bạn có thể dùng một chiếc kẹp quần áo kẹp chặt để cố định tuýp kem vừa cuộn lại.



Tuy nhiên, ngay cả khi đã cuộn tuýp kem lại thì cũng chưa hẳn là bạn đã tận dụng hết kem đâu. Vì thế, hãy dùng kéo cắt ngang thân tuýp kem như hình bên – bạn sẽ thấy là ở phần đầu tuýp vẫn còn khá nhiều kem ấy.

Khi những chai/lọ sữa tắm, dầu gội gần cạn thì bạn có thể cho vào chai một ít nước để làm loãng phần dung dịch mỹ phẩm còn sót lại. Làm như vậy thì vào những lần dùng cuối, bạn sẽ dễ rót dung dịch mỹ phẩm ra sử dụng, giúp việc tận dụng sản phẩm được hiệu quả hơn.



MÁCH NHỎ

Với những sản phẩm dạng kem dùng cho da, hãy chọn loại nào đựng trong hũ thay vì các chai lọ. Với hũ, bạn sẽ dễ tận dụng đến "phần cuối cùng" của sản phẩm hơn.

KỸ NĂNG SỐ 65

Kỹ năng dọn phòng thần tốc

Với chỉ năm phút, liệu bạn có thể dọn dẹp, biến "hang ổ" của mình thành nơi gọn gàng, ngăn nắp không? Hãy tham khảo phần hướng dẫn sau rồi thử thực hành xem nào!

Vào vị trí, sẵn sàng cho cuộc "đại tu" phòng ốc nào! Bắt đầu đếm ngược!

Còn năm phút. Cho quần áo, vớ, khăn quàng,... bẩn vào thùng quần áo để mang đi giặt. Với những trang phục sạch, hãy xếp gọn lại rồi cho vào ngăn tủ, một số loại áo quần thì bạn nên treo lên mắc để cất vào trong tủ.

Còn bốn phút. Lấy ra một bao ựng rác mới rồi kiểm tra khắp các ngõ ngách, hốc kẹt trong phòng, từ nơi "quang ãng" như mặt bàn, đầu tủ,... đến những nơi "bí ẩn" như gầm giường, gầm tủ,... xem còn mảnh rác nào không. Hãy nhặt hết và cho vào bao. Còn với những tờ giấy nháp, hãy phân loại xem tờ nào còn dùng được, tờ nào không rồi xếp gọn thành từng chồng.

Còn ba phút. Thu nhặt hết những cuốn sách, các đĩa phim, đĩa nhạc,... đang nằm vương vãi khắp phòng lại. Xếp chúng lên giá sách, giá đĩa cho gọn. Đđặc biệt với những cuốn sách, bạn nên xếp theo thứ tự những cuốn lớn và nặng thì nên nằm ở những ngăn thấp hơn, lên cao dần thì ưu tiên cho các cuốn nhỏ và nhẹ hơn. Đối với đồ trang sức và phụ kiện đi kèm với quần áo, hãy xếp chúng vào trong những chiếc hộp ựng đồ nhỏ.

Còn hai phút. Thu dọn tất cả những bát, đĩa, ly,... bẩn, mang vào bếp và cho vào bồn rửa để "làm vệ sinh" cho chúng sau (phần này,

bạn có thể tham khảo Kỹ năng số 75).

Còn một phút. Giũ giũ chiếc chăn cho sạch bụi rồi gấp lại cho gọn, để vào một góc trên giường. Vỗ vỗ những chiếc gối cho phồng đều rồi xếp vào mé đầu giường. Để sẵn một bộ đồ ngủ vào dưới chiếc gối đầu, cuối cùng thì hãy đứng giữa phòng, nhìn khắp lượt để chiêm ngưỡng thành quả dọn dẹp của mình!

KỸ NĂNG SỐ 66

Loại bỏ các vết bẩn

Dưới đây là các hướng dẫn giúp bạn chia tay với một số loại vết bẩn thường gặp trên quần áo.

Loại vết bẩn: Keo dán.

Cách giải quyết: Nếu keo vẫn còn ướt hay chưa khô hẳn, bạn có thể thấm nước ấm vào một miếng bông gòn rồi chấm lên vết keo dính và lau sạch. Còn nếu vết keo đã khô, hãy dùng chất tẩy rửa móng tay để gột sạch, sau đó giặt lại như bình thường.

Loại vết bẩn: Mực.

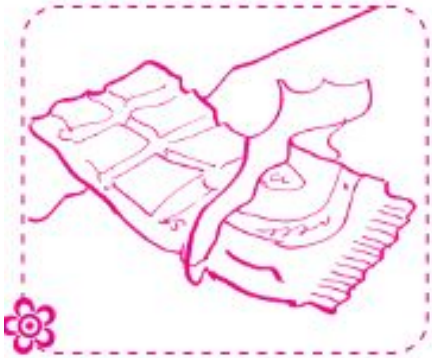
Cách giải quyết: Nếu mực bị dính lên vải trắng, hãy vò quần áo với muối rồi dùng chanh chà xát lên vết bẩn. Nếu đây là quần áo màu, hãy ngâm ngay phần có vết mực vào sữa hơi ấm, sau đó giũ sạch rồi giặt như bình thường.

Loại vết bẩn: Vết trà.

Cách giải quyết: Giũ dưới vòi nước lạnh phần vải đã bị dây trà lên. Cho trực tiếp lên vết bẩn một ít chất tẩy dùng trong giặt giũ rồi vò nhẹ, đều trong khoảng một phút để chất tẩy thấm vào sợi vải. Cuối cùng, giũ sạch rồi giặt bình thường. Với loại vết bẩn này, đừng dùng xà phòng vì sẽ chỉ khiến vết trà "bám" chặt hơn vào vải thôi.

Loại vết bẩn: Sô-cô-la.

Cách giải quyết: Đặt chiếc áo/ quần/phụ trang bị dính sô-cô-la vào tủ lạnh hay tủ đông rồi chờ vài tiếng. Sau đó, lấy món đồ ra và dùng phần lưỡi dao để cạo đi các vết sô-cô-la. Tiếp theo, chà sạch phần vải bị dính bẩn rồi giặt lại bằng xà phòng như bình thường.



KỸ NĂNG SỐ 67

Mở nắp hũ mứt

Bạn đang muốn ăn bánh mì phết mứt dâu. Tuy nhiên, một số loại hũ mứt lại có phần nắp khó mở quá, đôi khi khiến cả người lớn cũng phải vất vả chứ đừng nói gì đến "bọn trẻ chúng mình". Nhưng nếu thèm quá mà không có ai giúp đỡ, bạn có thể tham khảo vài mẹo nhỏ sau đây để "chinh phục" nắp hũ mứt dâu nhé.

Dùng cán của chiếc muỗng gỗ, gõ quanh thành nắp hũ mứt. Động tác này thường rất hữu dụng trong "quy trình" tháo một chiếc nắp đang bị dính quá chặt vào thân hũ.

Lướt đầu cán của chiếc muỗng uống trà quanh khe hở giữa phần nắp và thân hũ như hình bên. Khi làm thế này, bạn có thể nghe thấy một tiếng "bốp" nhỏ vì phần không khí bị nén chặt giữa nắp và thân hũ (khiến hai phần này "bám chặt" vào nhau) đã được "thoát ra". Sau đó, hãy thử mở nắp xem đã dễ hơn chút nào chưa.

Mở nước vòi và đặt chế độ nước nóng, đặt hũ dưới vòi nước ở tư thế như hình bên, để nước nóng chảy khắp phần nắp. Sau khoảng một phút, hãy tắt nước và lau khô hũ mứt.

Hãy mang găng tay cao su vào cả hai tay, một tay giữ chặt thân hũ, tay còn lại nắm phần nắp. Vận hết nội công, vặn thân và nắp hũ theo hai chiều khác nhau – độ nhám và bám của bề mặt găng tay cao su sẽ giúp bạn giữ chặt được chiếc hũ và do đó, lực vặn tác động lên thân và nắp hũ cũng hiệu quả hơn.

KỸ NĂNG SỐ 68

Dùng máy giặt cũng phải… biết cách

Giặt giũ là một kỹ năng thiết thực mà bạn sẽ phải dùng rất nhiều trong cuộc sống hàng ngày. Vì thế chỉ cần hiểu sai và thực hành sai, bạn có thể biến những bộ trang phục đáng yêu của mình và cả gia đình thành… thảm họa. Hãy xem phần nội dung dưới đây để kiểm tra lại những kiến thức về giặt giũ của mình, nếu bạn đã có chút kinh nghiệm. Còn với các bạn chưa hề biết gì về kỹ năng này, bắt tay vào học hỏi ngay thôi!

1. Trước hết, bạn cần phân chia quần áo thành các loại sau: Màu trắng – cần kiểm tra kỹ phần trang phục màu trắng này, kẻo lại để sót một chiếc vớ màu.

Trang phục có màu – tức những màu sáng hay màu nhạt, màu phấn.

Màu tối – tức những bộ đồ, phụ kiện bằng vải có màu đậm, màu tối và đặc biệt là màu đen.

2. Kiểm tra tất cả các túi quần, túi áo xem có còn để sót vật gì trong đó không. Những món đồ cứng như chìa khóa, đồng xu,… có thể làm hỏng máy giặt, trong khi những mẩu khăn giấy thì sẽ bị vo thành những viên bột giấy, trây trét khắp quần áo.

3. Tìm hiểu kỹ những chỉ dẫn về giặt giũ thường được gắn lên mặt trong của cổ áo hay lưng quần, cũng có thể là nằm trên nhãn, mác thường được đính kèm với trang phục. Những chỉ dẫn này thường được biểu thị theo dạng một biểu tượng đi kèm với lời hướng dẫn

sử dụng ngắn gọn. Bạn có thể tham khảo một số mẫu hướng dẫn thường gặp sau đây:

40
= Giặt ở nhiệt độ 40°C.
60
= Giặt ở nhiệt độ 60°C.
= Không giặt bằng máy giặt – chỉ nên giặt tay sản phẩm này trong nước lạnh.
= Chỉ được giặt khô đối với sản phẩm này.

4. Với mỗi loại quần áo, phụ kiện đã phân theo màu, bạn nên tiếp tục phân chúng ra thành các nhóm nhỏ hơn dựa trên mức nhiệt độ nước giặt được đề xuất trên mỗi sản phẩm.

5. Cho nhóm quần áo cần giặt đầu tiên vào thùng máy giặt rồi đóng cửa hay nắp máy lại.

6. Mở hộc đựng của máy giặt ra (phần này thường được bố trí nằm ở phía trên, bên trái mặt thân trước của máy), cho bột giặt hay nước giặt vào đúng ngăn. Cần tham khảo thông tin hướng dẫn trên bao bì các sản phẩm tẩy rửa cũng như hướng dẫn sử dụng máy giặt để biết được nên cho vào máy giặt lượng hóa chất thế nào cho phù hợp.

7. Đổ một nắp dung dịch nước xả vải vào ngăn chuyên dụng trong hộc máy. Sau đó đóng hộc lại.

8. Chọn chế độ giặt cho phù hợp với nhóm trang phục bạn cho vào máy. Mỗi nhãn hàng máy giặt sẽ có một hệ thống điều chỉnh chế độ giặt khác nhau, nhưng chắc chắn là chiếc máy nào cũng đều có

các nút, cho phép bạn tùy chỉnh chế độ giặt sao cho phù hợp với nhiều loại vải, màu sắc,... Sau đây là một số ví dụ giúp bạn hình dung rõ hệ thống nút điều khiển này:

40°C
Delicates/
Synthetics
Quick
Wash
1. Nút điều chỉnh để chọn nhiệt độ phù hợp.
2. Nếu có nút cho phép bạn tùy chọn chế độ giặt tùy theo đặc tính trang phục hay loại vải thì bạn cũng nên điều chỉnh cho đúng. Tùy chọn DELICATES hay SYNTHETICS như ở hình trên thể hiện những quần áo hay phụ kiện sắp được giặt thuộc loại dễ rách hoặc được làm từ sợi tổng hợp.
3. Lựa chọn cách giặt. Chẳng hạn như vị trí nút ở hình trên cho thấy cách giặt được chọn là QUICK WASH, tức giặt nhanh.

9. Nhấn nút START. Khi máy giặt đã giặt xong quần áo, hãy lật tiếp sang phần Kỹ năng số 71 và tiếp tục bài học "nữ công gia chánh": cách phơi quần áo.

MÁCH NHỎ

Giặt quần áo ở nhiệt độ thấp hơn mức được đề xuất trên tập Hướng dẫn sử dụng sẽ không gây ra hậu quả nào đến chất lượng quần áo của bạn đâu. Tuy nhiên, đừng nên thử mức nhiệt độ cao hơn mức được đề nghị nhé – nếu không bạn sẽ phải ra sức ủi tới ủi lui mới làm phẳng được mặt vải nhăn nhúm do nhiệt độ cao gây ra ấy.

KỸ NĂNG SỐ 69

Thổi bay bụi bẩn

Việc quét sạch bụi bẩn sẽ khiến phòng ốc, không gian nơi bạn sinh sống, học tập trống sáng sủa hơn. Không những thế, điều này còn rất tốt cho sức khỏe của bạn – cơ thể vừa được vận động, vừa phòng tránh nguy cơ hắt xì hơi.

1. Mở hết các cửa sổ phòng ra để không khí lưu thông với bên ngoài – điều này cũng góp phần "thổi" nhè nhẹ các hạt bụi ra ngoài trời, đồng thời "kéo" vào phần không khí tươi mới của tự nhiên. Và trước khi bắt tay vào công việc, hãy đeo khẩu trang vào để bảo vệ hệ hô hấp của mình.

2. Tạm thời dời tất cả đồ vật ở trên kệ, trên giá hay ở trong tủ (như sách, đĩa nhạc, đĩa phim, các vật trang trí,...) sang chỗ khác. Chẳng hạn như trải giấy báo dưới sàn nhà rồi đặt các vật đó lên. Cẩn thận hơn nữa, bạn có thể phủ một lớp giấy báo khác lên các đồ vật vừa được di dời sang "nơi ở" tạm thời để chúng không bị bám bụi trong quá trình bạn làm vệ sinh phòng.

3. Dùng một chiếc chổi quét bụi, bắt đầu lau chùi từ những nơi cao nhất trong phòng như đầu tủ, đầu kệ,... Bạn có thể ứng trên giường hay bắc ghế, đứng lên để với tới những nơi cao như vậy. Ngoài bụi bám trên bề mặt đồ dùng, bạn cũng cần lưu ý các mạng nhện thường bám ở các góc tường, góc tủ,...

4. Quét sạch bụi trên phần mặt phẳng của đồ vật như các bức tranh, ván trượt, mặt bàn, mặt ghế, bậu cửa sổ,...

5. Lau sạch mặt trong của các giá, kệ, tủ bằng một chiếc khăn mềm đã thấm ướt. Trước khi lau, bạn có thể xịt trước lên khăn một ít nước ánh bóng. Sau đó, dùng một chiếc khăn khô, mềm khác để lau bụi bám và các vết bẩn trên bìa sách, hộp đĩa nhạc, lau các món đồ trang trí nhỏ,... rồi xếp chúng lại vào chỗ cũ.

6. Với những đồ vật như thảm hay đệm, hãy mang ra sân vườn hay sân thượng rồi giũ cho sạch bụi. Sau đó, nhớ mang lại vào phòng và xếp đặt vào đúng chỗ cũ. Tuy nhiên, nếu thảm hay nệm quá nặng so với sức của bạn, hãy nhờ người lớn giúp mang đồ nhé.

7. Tham khảo phần Kỹ năng số 73 để biết cách dùng máy hút bụi để làm sạch sàn nhà sau khi đã lau dọn từng đồ vật và các giá, tủ.

KỸ NĂNG SỐ 70

Phân loại rác tái chế

Phần nội dung này liên quan đến việc đóng góp, giúp bảo vệ môi trường trên toàn thế giới. Còn xét từ khía cạnh nhỏ hơn (khía cạnh gia đình), bạn đang làm một việc giúp gia đình tiết kiệm được khá nhiều chi phí, ít nhất cũng là chi phí cho túi rác.

1. Kiểm tra xem những loại vật dụng nào mà sau khi sử dụng xong, ta vẫn có thể tái chế. Đó có thể là các loại giấy, lõi cuộn giấy vệ sinh, vỏ hộp, đồ dùng bằng thủy tinh,...

2. Xếp sẵn một chiếc thùng hay giỏ bên cạnh thùng rác trong nhà. Những chiếc thùng này được dùng để bỏ các đồ dùng đã sử dụng xong nhưng vẫn có thể tái chế. Bạn có thể ghi rõ lên trên thùng dòng "Thùng đựng đồ tái chế" để nhắc nhở mọi người trong nhà biết tự giác phân loại rác.

3. Viết ra một danh sách những đồ dùng, rác thải có thể tái chế

được lên giấy. Sau đó, dán bản danh sách này lên thùng đựng đồ tái chế để mọi người xem xét trước khi quyết định cho rác vào thùng nào.

Các loại hộp thiếc, chai lọ và dụng cụ đựng đồ bằng nhựa cần được rửa sạch trước khi đưa vào tái chế. Vì thế, nhớ mang găng tay cao su trước khi bắt tay vào làm sạch những vật này – đây chính là tự bảo vệ mình không bị đứt tay trong trường hợp vật bị nứt hay vỡ, đặc biệt là những cạnh sắc trên các lon đồ hộp. Sau khi đã rửa sạch các món này, hãy phơi chúng cho khô, cho ráo rồi xếp vào thùng đựng đồ tái chế. Lưu ý là những chiếc nắp chai, lọ,... thường là không thể tái chế được.

Đối với các vỏ hộp sữa, vỏ hộp ngũ cốc,... bạn nên vuốt phẳng chúng ra trước khi cho vào thùng đựng đồ tái chế. Như vậy, bạn sẽ tiết kiệm được không gian cho chiếc thùng này.

4. Hãy tìm kiếm thông tin về các cơ sở thu gom hay chuyên tận dụng đồ tái chế vào sản xuất. Sau khi đã có địa chỉ và số điện thoại của họ, hãy liên lạc để trao đổi trước. Sau đó, nhờ người lớn đưa bạn cùng chiếc thùng đựng đồ tái chế đến giao cho cơ sở mà bạn đã liên hệ trước.

KỸ NĂNG SỐ 71

Phơi đồ

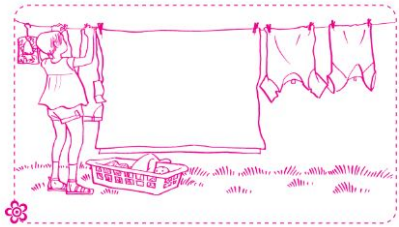
Nếu nhà bạn có một khoảng sân vườn (hay diện tích sân thượng) vừa đủ rộng để có thể thu xếp không gian phơi đồ, hãy tận dụng ngay nhé.

1. Những ngày trời có nắng, có gió mà độ ẩm lại không quá cao là những ngày lý tưởng để phơi đồ. Khi đó, bạn nên mang đồ ra sân và phơi vào buổi sáng. Dù vậy, bạn vẫn cần "theo dõi" dấu hiệu thời tiết để ề phòng những cơn mưa bất chợt.

2. Mang giỏ quần áo vừa giặt ra ngoài sân, có thể đặt giỏ lên một chiếc ghế để bạn không phải cúi xuống quá nhiều. Hãy lộn trái quần áo lại trước khi phơi, để tránh ánh nắng chiếu trực tiếp lên mặt phải của quần áo, làm phai hoặc làm ố màu vải của trang phục.

3. Với mỗi món đồ, bạn nên giũ vài lần cho mặt vải tương đối phẳng ra, không bị nhăn nhúm (và làm vậy cũng là để tránh tình trạng khi khô đi, mặt vải bị dính sát vào nhau). Sau đó, bạn có thể xỏ móc áo vào cổ áo hay lưng quần, chỉnh lại cho trang phục được ngay ngắn rồi treo móc lên dây phơi hay những thanh sào.

Ngoài ra, bạn cũng có thể phơi phóng bằng cách dùng những chiếc kẹp quần áo. Cụ thể, hãy dốc ngược những chiếc áo, kẹp phần gấu áo và dây phơi lại với nhau, mỗi áo cần hai chiếc kẹp là ủ. Tương tự, với quần tây hay quần jean thì bạn cũng dốc ngược quần lại, kẹp hai ống quần vào dây phơi.



4. Với chăn, màn, chiếu, ga giường hay rèm cửa,... hãy vắt lên sào hay dây phơi, điều chỉnh sao cho hai bên tương đối đều nhau rồi kẹp cố định chúng lại.

5. Khi tất cả đồ phơi lên đã khô ráo, hãy mang đồ vào nhà, gấp lại cho gọn để đồ không bị nhăn nhúm rồi cất vào tủ quần áo.

KỸ NĂNG SỐ 72

Lau dọn bàn sau bữa ăn

Làm thế nào để cảm ơn mẹ vì đã nấu một bữa thật ngon cho cả gia đình cùng thưởng thức nhỉ? Đó chính là dọn bàn ăn giúp mẹ chứ còn gì nữa. Xắn tay áo lên nào, bạn ơi!

1. Hỏi xem liệu mọi người đã hoàn tất bữa ăn chưa. Nếu tất cả đã dùng xong bữa, bạn hãy ứng dậy để thu dọn bát, đĩa, muỗng,... Lưu ý là nếu bạn đứng yên một chỗ rồi với người ra thu gom đồ dùng thì sẽ dễ làm rơi vỡ. Vì vậy, hãy đến chỗ từng người để thu dọn đồ.

2. Khi đi thu dọn, dùng tay thuận để cầm các món đồ lên rồi đặt lên phần cẳng tay của tay kia. Hãy dùng cả phần bắp của tay không thuận để làm điểm tựa, giữ các chồng đồ dùng trên tay mình được vững chãi. Nhớ là thu dọn đĩa, tô rồi đến chén, sau cùng là đến muỗng, đũa, dao,... nhé.

MÁCH NHỎ

Nếu có quá nhiều món đồ mà bạn không thể cầm hết một lần để mang ra bồn rửa được, hãy "chia để trị" – chia thành nhiều đợt, mỗi đợt thu gom một lượng đồ vừa phải với sức mình.

3. Vét hết rồi cho vào thùng rác những vụn, mẩu thức ăn, đồ thừa còn bám lại trong chén, tô và đĩa. Sau đó, chồng đĩa lên đĩa, tô lên tô, chén lên chén,... loại nào đi với loại nấy theo thứ tự món lớn nằm dưới còn nhỏ thì nằm trên.

4. Nếu trong bữa ăn có kèm món tráng miệng như bánh kem, khi thu dọn các đĩa và muỗng ăn bánh này, bạn nên dùng khăn giấy lau sạch lòng đĩa và đầu muỗng trước khi cho vào bồn.

5. Sau khi đã thu dọn và mang hết đồ dùng ra bồn rửa chén, hãy kiểm tra xem bàn ăn còn dính lại chút thức ăn nào không, cũng như có vụn thức ăn nào rớt xuống sàn nhà không. Nếu có, hãy dọn đi những phần thức ăn này. Và cuối cùng, thấm ướt chiếc khăn lau bàn và lau sạch mặt bàn ăn.

KỸ NĂNG SỐ 73

Cách sử dụng máy hút bụi

Ở phần Kỹ năng số 65 và Kỹ năng số 69, bạn đã biết cách dọn dẹp phòng và dùng chổi quét sạch bụi trên các vật dụng. Vậy thì tiếp theo ây, bạn sẽ biết được quy trình cuối cùng để có được một căn phòng thật sạch, thật gọn và thật sáng bóng – đó là HÚT BỤI.

1. Di chuyển và mang ra khỏi phòng những chiếc ghế, chiếc hộp, thùng rác và bất cứ vật gì gây chướng ngại trên đường "hành quân" của máy hút bụi. Nếu những món đồ như chăn gối, thú nhồi bông, sách vở,... có "lỡ" đang nằm dưới sàn thì hãy nhặt chúng lên, xếp gọn lại trên giường hay cho vào tủ, kệ.

2. Trong bộ máy hút bụi thường bao gồm nhiều loại đầu hút, phù hợp với từng loại mặt phẳng cần hút khác nhau. Vì thế ở bước này, hãy chọn loại đầu hút dùng cho những phần chân tường, góc cạnh vì bạn cần phải làm sạch những khu vực này trước tiên. Trong lúc thực hiện, cố gắng áp thật sát đầu hút vào bề mặt những chỗ cần hút bụi.

3. Hãy quỳ xuống và kiểm tra xem dưới gầm giường, có vật gì nằm sót trên sàn không. Hãy nhặt hết chúng lên rồi đưa vòi hút vào, làm sạch phần gầm giường.

4. Thay đầu hút, chuyển sang dùng loại đầu chính để làm sạch phần sàn nhà còn lại. Hãy bắt đầu hút từ phần xa nhất rồi kéo máy, hút gần lại khu vực gần cửa phòng. Khi thực hiện bước này, hãy ấn mạnh để phần đầu hút áp sát xuống ất, đồng thời điều khiển vòi hút miết liên tục lên – xuống trên sàn.

MÁCH NHỎ

Nếu cảm thấy máy hút bụi hoạt động không hiệu quả hay sức hút không được như trước, nguyên nhân có thể là do túi đựng bụi đã đầy. Lúc này, bạn nên nhờ người lớn giúp trút hết bụi trong túi này sang túi đựng rác. Sau đó, lắp túi đựng bụi vào lại máy hút và mang vứt túi đựng bụi vừa trút ra.

KỸ NĂNG SỐ 74

Chung sức để...gấp tấm bạt lớn

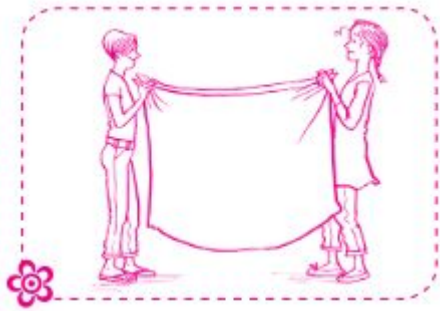
Những buổi đi cắm trại thường rất vui, nhưng việc dọn dẹp khi ra về có thể nhiều bạn ngại ngần, nhất là khi phải gấp lại những tấm bạt to tướng. Này, bạn đừng quên là bên cạnh bạn còn có bạn bè và người lớn nhé, hãy nhờ một người giúp đỡ thôi!

1. Trải toàn bộ tấm bạt ra và đặt trên một vùng diện tích lớn có bề mặt phẳng, có thể là mặt bàn hay mặt đất.

2. Mỗi người đứng ở một cạnh tấm bạt, đối diện nhau và dùng hai tay, cầm hai góc bạt ở gần phía mình lên.

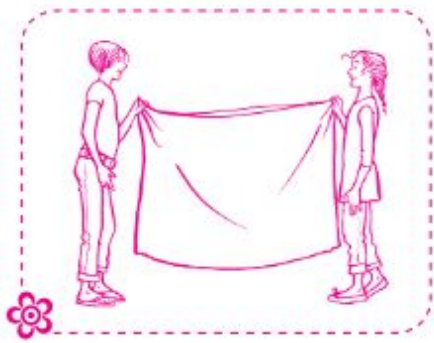
3. Mỗi người bước lùi lại một chút, nâng các góc bạt lên và đồng thời, dang rộng hai tay nhằm căng tấm bạt ra.

Với các bước tiếp theo, bạn và người "góp sức" cần phải làm thật đồng bộ. Vì thế, ở mỗi bước kế, hãy ra hiệu cho nhau trước khi cùng bắt đầu làm.

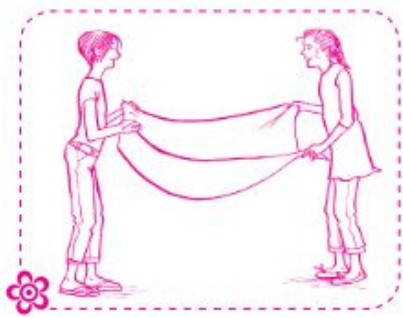


4. Khép hai cánh tay lại, khép hai góc bạt mà mỗi người đang cầm sát vào nhau. Bước này là nhằm gấp bạt lại làm đôi.

5. Mỗi người dùng một tay để giữ cả hai góc bạt vừa gấp lại. Hãy nhìn sang hình bên và lưu ý rằng nếu với vị trí ứng đối diện nhau như vậy, để thuận tiện cho các bước sau thì hai người nên dùng hai bên tay nghịch nhau để giữ góc bạt, chẳng hạn bạn dùng tay trái thì bạn kia dùng tay phải và ngược lại.



6. Dùng tay còn lại với xuống góc tấm bạt vừa gấp lại bên dưới rồi nâng lên. Tiếp tục căng phần diện tích tấm bạt này ra cho thẳng và giữ hai tay ở vị trí ngang bằng nhau như hình bên.



7. Bước gần lại nhau, đồng thời áp từng cặp góc bạt đối diện sát lại với nhau. Sau đó, chuyển hết các góc bạt này cho một người cầm, người còn lại cúi xuống và dùng hai tay cầm hai góc bạt vừa tạo ở phía dưới, nâng lên.

8. Hai người lại bước lùi, kéo căng phần diện tích tấm bạt vừa thu hẹp và thực hiện tương tự các bước từ 4 đến 8 cho đến khi tấm bạt lớn đã được gấp lại gọn gàng, ngay ngắn để mang đi.

KỸ NĂNG SỐ 75

Kỹ năng rửa chén

Rửa chén là một trong những kỹ năng cần thiết. Vì thế, xin mời bạn bắt tay vào… thực hành kỹ năng này!

1. Tốt nhất là bạn nên mang găng tay cao su vào để da tránh tiếp xúc trực tiếp với nước nóng lẫn xà phòng rửa chén (với thành phần là một số hóa chất có thể ăn da, gây khô da).

2. Hứng nước ấm đến khoảng nửa bồn rửa chén, cho vào một lượng nước hay xà phòng rửa chén vừa đủ.

3. Rửa ly thủy tinh, cốc và tách uống nước trước vì những món này cần đến phần nước sạch nhất. Dùng một chiếc bàn chải rửa chén, chà sạch phần lòng của chúng rồi ra dần phía ngoài, đặc biệt chú ý phần mép. Sau đó, tráng sạch dưới vòi nước ấm ngay sau khi rửa xà phòng và úp lên giá phơi chén.

4. Tiếp theo là muỗng, đũa, dao, kéo,... Cho tất cả đồ dùng này vào bồn xà phòng, dùng đồ chùi xoong để chà sạch từng món một. Tráng lại dưới vòi nước ấm rồi cắm vào ống đựng trên giá phơi, sao cho phần đầu dùng để ăn của muỗng, đũa chúc lên trên, còn phần lưỡi của dao và phần răng của đĩa thì chúc xuống. Nhớ phải cẩn thận khi cầm dao sắc.

5. Dùng xơ mướp rửa sạch chén, tô và đĩa. Nếu đến bước này, nước trong bồn bắt đầu đục thì hãy cho thoát hết chỗ nước này, hứng lại phần nước mới và lại thêm xà phòng vào.

6. Dùng miếng chùi xoong, chà cho sạch hết những mẩu thức ăn còn bám trên nồi, chảo. Tráng sạch và úp chúng lên giá phơi chén.

MÁCH NHỎ

Sau khi rửa xong, hãy phơi đồ dùng cho khô, sau đó dùng một chiếc khăn khô, sạch để lau và chùi bóng đồ dùng trước khi cất lại vào chạn.

KỸ NĂNG SỐ 76

Chuẩn bị hành lý để đi du lịch

Những chuyến đi du lịch ở nơi xa luôn khiến trái tim trẻ trung của chúng ta hào hứng. Và để chuyến đi này thật mỹ mãn, trước hết hãy chuẩn bị hành lý cho thật chu đáo.

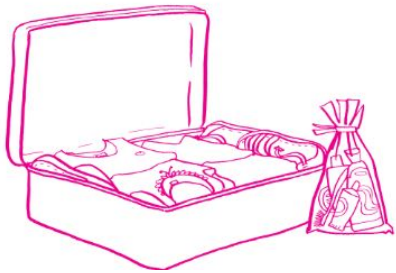
1. Viết ra một danh sách tất cả những thứ bạn muốn cho vào va-li. Mỗi khi hoàn tất việc thu xếp một món nào đó, bạn có thể ánh dấu bên cạnh tên món này trong danh sách để tự nhắc nhở mình. Ví dụ, mỗi ngày bạn sẽ cần đến những trang phục cơ bản như đồ lót, một chiếc quần dài, một quần ngắn, áo sơ mi hay áo thun, một áo khoác cùng giày thể thao,... Nếu ở gần nơi bạn du lịch có hồ bơi hay bãi biển, bạn có thể mang theo một bộ đồ bơi và một đôi dép hay giày xăng-đan.

2. Đặt chiếc va-li lên giường rồi mở ra. Xếp các vật dụng cần mang theo vào đó.

3. Gấp những đồ dùng lớn, khó bị nhăn như khăn tắm, trang phục bằng jean, vải denim,... rồi xếp vào va-li trước. Với những món ít tốn không gian trong va-li hơn, hãy cuộn chúng lại nếu va-li chỉ còn ít chỗ. Với những vật làm bằng vải mỏng, dễ rách, hãy gấp cẩn thận lại đặt lên trên cùng.

4. Các loại giày sẽ được xếp nằm sát hai cạnh bên của va-li, phần đế giày hướng ra ngoài.

5. Với các đồ dùng vệ sinh cá nhân như kem ánh răng, dầu tắm, dầu gội đầu,... hãy gói trong bao ni-lông trước khi xếp vào va-li để tránh hóa chất rỉ ra ngoài, làm ướt đồ đạc.



MÁCH NHỎ

Nếu bạn phải di chuyển bằng máy bay, hãy xếp sẵn một bộ đồ lót, bàn chải và áo thun vào túi hành lý xách tay để đề phòng trường hợp hành lý ký gửi bị thất lạc.

KỸ NĂNG SỐ 77

Lau cửa sổ

Nếu có thể luyện tập kỹ năng này đến mức nhuần nhuyễn, khiến mặt kính cửa sổ bóng loáng mà không tí tì vết, bạn sẽ gây ấn tượng rất lớn với bố mẹ và bạn bè ấy.

AN TOÀN LÀ TRÊN HẾT

Với sức vóc của mình, bạn chỉ nên lau những chiếc cửa sổ ở tầng trệt hay những phần cửa sổ nằm trong tầm với của bản thân thôi. Nhưng nếu thành công với những phần cửa sổ ở dưới thấp này, bạn sẽ có cơ sở để… thuyết phục mọi người rằng "bí kíp" lau chùi cửa sổ cho người lớn, sau đó "truyền thụ" lại để bố mẹ hay anh chị có thể lau sạch những chiếc cửa sổ ở trên cao.

1. Ngày trời có mây là lúc lý tưởng để lau cửa sổ. Nếu lau chùi vào một ngày nắng ráo, nước lau kính sẽ khô quá nhanh và để lại "vằn vện" trên mặt kính. Chúng ta sẽ bắt đầu lau từ phần kính ở ngoài trời trước.

2. Mang găng tay cao su vào và hứng nước ấm đến phân nửa thành xô. Xịt vào xô nước một ít nước lau kính rồi khuấy nhẹ để tạo dung dịch lau cửa sổ.

3. Với mỗi khung kính cửa sổ, bạn sẽ bắt đầu lau từ phần cạnh ngoài và tiến gần vào trong. Trước hết, nhúng ướt khăn lau vào nước; sau đó, vẫn giữ khăn ướt nguyên và chà lên mặt kính theo chiều ngang rồi lại theo chiều dọc.

4. Dùng một chiếc chổi cao su (chuyên dùng để lau kính) quét sạch hết phần nước còn bám trên cửa sổ. Quét từ trên xuống theo

các đường zíc-zắc từ cạnh bên này sang cạnh bên kia.

5. Lấy một chiếc khăn mềm, sạch ra và lau khô mặt kính, đồng thời khiến nó sáng bóng lên bằng cách chà đi chà lại theo đường tròn.

6. Đặt những tờ báo cũ sát chân tường, bên dưới bệ cửa sổ ở phía bên trong nhà để đề phòng nước từ mặt kính bên ngoài chảy vào trong nhà.

7. Lặp lại các bước từ 3 đến 5 khi lau phần mặt kính trong nhà.

KỸ NĂNG SỐ 78

Cách gấp áo

Các bước sau sẽ hướng dẫn bạn cách gấp một chiếc áo cho thẳng thớm, đẹp đẽ để có thể xếp gọn vào ngăn quần áo của mình.

1. Đặt chiếc áo lên một mặt phẳng, để mặt trước của áo úp xuống. Sau đó, vuốt tay khắp mặt sau áo để trải hết chiếc áo ra và vuốt phẳng những nếp nhăn trên áo.

2. Gấp một bên áo vào xuôi theo đường vai áo, hướng về phía đường chính giữa chiếc áo.

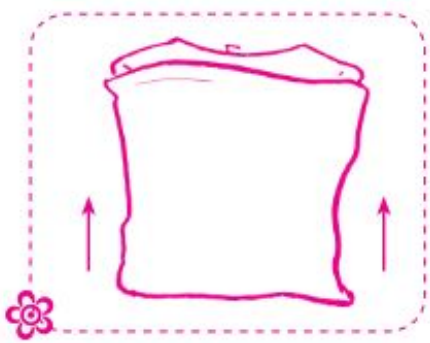
3. Làm tương tự với bên kia.

Tiếp theo, gấp phần tay áo lại, hướng ra ngoài sao cho phần góc tay áo chạm vào cạnh nếp gấp áo. Khi hoàn thành bước này, hãy

ngắm lại xem "tác phẩm" của bạn có gần giống với hình minh họa ở bên cạnh không.

4. Gấp áo làm hai, xếp từ dưới lên để đường gấu áo chạm đến ngay dưới cổ áo.

5. Cẩn thận lật ngược chiếc áo lại, để phần cổ áo trước hướng lên rồi xếp ngay ngắn vào trong ngăn để áo.



MÁCH NHỎ

Những chiếc áo thì có thể dễ dàng gấp lại và cất vào ngăn tủ rồi, nhưng còn những chiếc đầm, áo sơ mi có cổ ứng hay áo kiểu,... thì bạn nên treo lên mắc và cất vào tủ treo đồ nhé. Lưu ý là với mỗi mắc áo, chỉ nên treo một áo hay một ầm thôi; ngoài ra, với áo sơ mi hay đầm có nút thì sau khi đã treo lên mắc, hãy cài lại khoảng một hai chiếc nút đầu ở phía trên để giúp cố định tư thế trang phục trên mắc. Với quần dài thì hãy gấp lại làm hai theo chiều dọc (để ống quần này chồng lên ống quần kia) rồi móc hai ống quần qua thanh dưới của mắc áo và treo vào tủ.

KỸ NĂNG SỐ 79

Siêu kỹ năng lau nhà

Bạn đã quét bụi, đã hút bụi nhà cửa, đã lau sạch cửa sổ, đã rửa sạch chén đĩa,... vậy còn chỗ nào trong nhà chưa được sạch sẽ và bóng loáng không nhỉ? Còn chứ, nhìn sàn nhà kìa! Lau sạch thôi, bạn ơi!

1. Hãy dời những đồ dùng nhỏ, dễ bị dịch chuyển như thùng, ghế, ... ra khỏi căn phòng bạn, sau đó hút bụi trước ở phần sàn nhà mà bạn muốn lau (tham khảo phần Kỹ năng số 73).

2. Hứng nửa xô nước ấm. Tiếp theo, mang găng tay cao su vào rồi cho nước lau nhà vào xô nước (nhớ tham khảo phần hướng dẫn sử dụng ở trên thân loại hóa chất này để căn liều lượng cho phù hợp).

3. Nhúng cây lau nhà vào trong xô rồi vắt cho ráo phần nước ở phần giẻ/miếng bọt biển. Tùy thuộc vào thiết kế của cây lau nhà mà cách vắt ở mỗi loại sẽ có sự khác nhau, vì thế hãy tham khảo trước phần hướng dẫn sử dụng trước khi vắt, và hãy nhờ người lớn giúp đỡ nếu gặp vấn đề gì.

4. Bắt đầu lau từ khu vực xa nhất, dần dần vừa điều khiển cây lau nhà vừa di chuyển lùi lại, tiến gần về phía cửa phòng để bạn không phải đạp lên lại những chỗ mình vừa lau.

5. Nhúng cây lau nhà vào lại trong xô nước để xả sạch phần bụi và chất dơ bám trên giẻ/miếng bọt biển, sau đó vắt cho ráo nước. Khi nước lau trong xô bị ục, hãy thay nước sạch vào và thao tác như ở bước 2.

6. Hãy ban lệnh... CẤM, để các thành viên khác trong gia đình cũng như vật nuôi không bước vào phòng cho đến khi sàn nhà đã khô ráo hoàn toàn.

MÁCH NHỎ

Nếu cây lau nhà mà bạn đang dùng là loại dùng giẻ để lau, hãy điều khiển nó chuyển động theo hình số 8 trong khi lau. Còn nếu là loại đầu bọt biển, hãy lau theo đường thẳng.